AGOSTO 2022

LA CUCINA ITALIANA

DAL 1929 IL MENSILE DI GASTRONOMIA CON LA CUCINA IN REDAZIONE

MAI COTTO UNA CACIO E PEPE SULLA GRIGLIA? E ANCHE OSTRICHE E TORTE

LO CHEF PINO CUTTAIA E LA SUA ARANCINA CON IL RAGÙ DI TRIGLIA

PASTA FREDDA! DA PROVARE SUBITO GLI SPAGHETTI ROSA

LA QUASI PARMIGIANA

CON IL PANE CARASAU E LE VERDURE DELL'ESTATE

#LACUCINAITALIANAPATRIMONIODELLUMANITÀ

LA CUCINA PUÒ CAMBIARE (UN PO')

Amo questa «quasi» parmigiana che trovate in copertina, realizzata con il pane carasau. È un trionfo di leggerezza con le verdure dell'estate, il Parmigiano Reggiano Dop... e le fette belle alte. Dura guardare la foto poco prima di pranzo, ve lo assicuro. Ma se proprio vi devo dire la verità, ne ho anche un'altra che mi piace tantissimo. Vi porto a pagina 18, dove troverete degli spaghetti di colore rosa. Non ho voluto osare tanto (in copertina) perché qualcuno mi ha detto che sembravano un po' chimici. In realtà, sono cotti con le barbabietole e quindi assumono quella bellissima tonalità. E sono serviti freddi. La pasta cambia. Si mangia fredda anche quella lunga, oppure diventa un dessert come mi è successo da Massimo Bottura all'Osteria Francescana, dove ho avuto la fortuna di andare pochi giorni fa. Mi arrivano degli spaghettini rosa intenso alle ciliegie con un «sugo» di mandorle dolci e amare e un poco di basilico rosso. Una rivelazione. Mi piace pensare a come questa cucina si evolva, a come la tavola italiana, sia stellata sia di casa, si ritrovi a essere creativa, gustosa e tremendamente interessante. Mi piace immaginare ricette un po' diverse che cambiano le carte in tavola senza alterare il valore della tradizione, che è la nostra solida base, le nostre fondamenta. Quest'estate sfidiamoci a cucinare cose divertenti. Abbiamo anche un servizio dove cuociamo pasta, dolci e ostriche italiane sulla brace. Una delizia. Ma anche un'infilata di focacce da spiaggia meritevoli di standing ovation. Non so voi, ma a me è venuta una gran fame.

Maddalena Fossati Dondero
mfossati@lacucinaitaliana.it
instagram.com/maddalenafossati

SOMMARIO

LA CUCINA ITALIANA

48

La frutta con il pesce? Provate, tra gli altri piatti, il filetto di San Pietro con pomodorini e prugne del nostro Ricettario.

FACEBOOK.COM/LACUCINAITALIANA INSTAGRAM.COM/LACUCINAITALIANA TWITTER.COM/CUCINA_ITALIANA

RICETTARIO

LA SCUOLA

GUIDE

80
Buongiorno, Vulcano! Itinerario gastronomico nella più «giovane» delle Eolie.

In copertina: Teglia di ortaggi con parmigiano e pane carasau (pag. 51). Ricetta di Walter Pedrazzi, foto di Riccardo Lettieri, styling di Beatrice Prada.

LA FILOSOFIA CHE CI GUIDA DAL 1929

Ogni piatto nasce dalla nostra cucina in redazione, una cucina di casa proprio come la vostra. Una cuoca o un cuoco lo pensa e lo realizza, e una redattrice ne segue tutti i passaggi, per raccontarvi nel dettaglio che cosa dovrete fare per replicarlo. E dopo averlo fotografato lo assaggiamo e verifichiamo che sia all'altezza delle vostre aspettative.

DI STAGIONE

Frutta, verdura, pesce? Ecco cosa scegliere ora, al massimo del gusto e delle proprietà

Fotografate la lista e portatela con voi quando fate la spesa: oltre a essere migliori, gli ingredienti di stagione sono anche più economici.

Aglio, Albicocche, Ananas, Anguria, Basilico, Cetrioli

Fichi, Lamponi, Melanzane, Melone, Peperoni, Pomodori

Prugne, Aragosta, Gambero, Palamita, San Pietro, Totano

FOTO INGREDIENTI **AG. GETTY IMAGES, ARCH. LCI**

VI ASPETTIAMO IN EDICOLA OGNI MESE

Per scrivere alla redazione:
cucina@lacucinaitaliana.it
oppure La Cucina Italiana, piazzale Cadorna 5/7, 20123 Milano, telefono 02 85611

SIAMO ANCHE IN DIGITALE

Potete acquistare la copia singola o l'abbonamento in edizione digitale sulla App LA CUCINA ITALIANA disponibile su Apple Store e Google Play.

PER ABBONARSI

www.abbonamenti.it/r10377
oppure chiamate lo 02 86808080

IL SITO

Scoprite i video e i contenuti aggiuntivi di *La Cucina Italiana* e cercate la vostra ricetta preferita tra le tantissime che pubblichiamo ogni giorno su **lacucinaitaliana.it**

I SOCIAL

Seguiteci su
facebook.com/LaCucinaItaliana
instagram.com/LaCucinaItaliana
twitter.com/Cucina_Italiana

Si trova a Milano in via San Nicolao 7 (angolo piazzale Cadorna). Non perdetevi i nostri corsi di cucina e di pasticceria, per principianti ed esperti.
scuola.lacucinaitaliana.it
Scoprite anche le videolezioni online su ***corsidigitali.lacucinaitaliana.it***

LA CUCINA ITALIANA

N. 08 - AGOSTO 2022 - **Anno 93°**

Direttrice Responsabile
MADDALENA FOSSATI DONDERO

Art Director
BRENDAN ALLTHORPE
Caporedattrice
MARIA VITTORIA DALLA CIA

Redazione
LAURA FORTI (redattrice esperta) – lforti@lacucinaitaliana.it
ANGELA ODONE – aodone@lacucinaitaliana.it
SARA TIENI – stieni@lacucinaitaliana.it
Ufficio grafico
RITA ORLANDI (capo ufficio grafico)
Photo Editor
ELENA VILLA
Cucina sperimentale
JOËLLE NÉDERLANTS
Styling
BEATRICE PRADA (consultant)
Segreteria di Redazione
MONICA OGGIONI – cucina@lacucinaitaliana.it
Lacucinaitaliana.it
STEFANIA VIRONE VITTOR (coordinamento sito) – svirone@lacucinaitaliana.it
FRANCESCA MARINO (audience development manager) – fmarino@condenast.it
RICCARDO ANGIOLANI – rangiolani@condenast.it
CARLOTTA PANZA – cpanza.ext@condenast.it

Cuoche e cuochi
PATRIZIA CRAPANZANO, PINO CUTTAIA, EMANUELE FRIGERIO, CRESCENZO MORLANDO, JOËLLE NÉDERLANTS, WALTER PEDRAZZI, DARIO PISANI, ERRICO RECANATI
Hanno collaborato
GIOVANNA FROSINI, CAMILLA GIACINTI, SARA MAGRO, SANZIA MILESI, MASSIMO MONTANARI, CARLO OTTAVIANO, SARA PORRO, STUDIO DIWA (REVISIONE TESTI), VALENTINA VERCELLI, GABRIELE ZANATTA
Per le immagini
AG 123RF, AG GETTYIMAGES, AG. LA CAMERA CHIARA, AG. SHUTTERSTOCK, GUIDO BARBAGELATA, MASSIMO BIANCHI, FEDERICO CIAMEI, RICCARDO LETTIERI, BEATRICE PILOTTO, MARINA SPIRONETTI, CLAUDIO TAJOLI, BENEDETTO TARANTINO

EDIZIONI CONDÉ NAST S.p.A.

Managing Director NATALIA GAMERO DEL CASTILLO

Chief Revenue Officer FRANCESCA AIROLDI

Consumer Business Country Lead ALESSANDRO BELLONI
Circulation Director ALBERTO CAVARA
HR Director GIORGIO BERNINI
Production Director Europe ENRICO ROTONDI
Finance Director LUCA ROLDI
Controller CRISTINA PONI
Digital Director ROBERTO ALBANI
Enterprise CTO AURELIO FERRARI
Social Media Director ROBERTA CIANETTI
Head of Digital Marketing GAËLLE TOUWAIDE
Head of Data Marketing TERESA ROTUNDO
Head of Digital Video RACHELE WILLIG

Advertising sales
Fashion, Luxury, Beauty Sales Director, Vanity Fair & Vogue Lead MICHELA ERCOLINI
Bizfitech, Cpg, Media/Entertainment & Auto Sales Director, GQ Italia &Wired Italia Lead LORIS VARO
Home & Travel Sales Director, La Cucina Italiana, AD Italia e CN Traveller Italia Lead CARLO CLERICI
Cnx Italia Director VALENTINA DI FRANCO
Account Strategy Director SILVIA CAVALLI
Digital & Data Sales Director MASSIMO MIELE
Advertising Marketing Director RAFFAELLA BUDA
Regional Sales Director ANTONELLA BASILE
Beauty Director MARCO RAVASI
Fashion & International Director MATTIA MONDANI
Account Strategist/Brand Ambassador La Cucina Italiana FEDERICA METTICA

Sede: 20123 **Milano**, piazzale Luigi Cadorna 5 - tel. 0285611 - fax 028055716.
Padova, c/o Regus Padova Est Sottopassaggio Mario Saggin 2 - 35131 Padova, tel. 0285611 - fax 028055716.
Bologna, c/o Copernico via Altabella 17 - 40125 Bologna, tel. 0085611 - fax 028055716.
Roma, c/o Copernico Termini piazza Indipendenza 23 B/C - 00185 Roma, tel. 0085611 - fax 028055716.

3ª EDIZIONE
PREMIO MESA:
APERTE
LE CANDIDATURE.
www.cantinamesa.com
MESA
GIUNCO
SOLARE, AUTENTICA, SUPERBA, SARDEGNA.

AGOSTO 2022

NOTIZIE DI CIBO

A CURA DI ANGELA ODONE

COLTO E MANGIATO

L'importanza di stare a contatto con la natura e di mangiare cibo locale sono concetti ormai assimilati che hanno spinto alcuni chef a coltivare verdure per i loro menù di alta cucina e ad azzerare le distanze tra la terra e la tavola fino ad apparecchiare nel campo. È il momento della garden gastronomy. Ariel Hagen, giovane cuoco del resort Borgo Santo Pietro nella campagna senese (nella foto), ha a disposizione quasi trecento tipi di ortaggi, erbe e fiori per i suoi piatti serviti a lume di candela in una veranda davanti ai vigneti. Nell'orto degli aromi dell'hotel Borgo Egnazia, in Valle d'Itria, è stato inaugurato un tavolo sociale dove Domingo Schingaro propone il menù Radici con piatti complessi, ingredienti semplici e cotture alla piastra. Dai Ceraudo, tra le colline del Crotonese, l'aperitivo con i vini dell'azienda si fa nell'uliveto (e si va in trattore!), prima della cena della talentuosa Caterina nella masseria con camere.

TESTI S.MAGRO

FUORI PORTA

PICNIC PERFETTO

Ecco cosa serve per imbandire una colazione all'aperto, ovunque ma con i comfort di casa

1. Piatti in porcellana con decorazioni gialle Soleil d'Hermès. Da 125 € l'uno, *hermes.com*

2. Lampada Poldina Micro, leggera, senza filo con led regolabile. Per illuminare il picnic al tramonto. 98 €, *zafferanoeshop.it*

3. Cestino in stoffa pieghevole con manici in vimini. Da 12 €, Flying Tiger, *flyingtiger.com*

4. Cestino con tracolla per due Nova Basket della collezione Andrea Fontebasso 1760 di Tognana. Dentro, piatti, bicchieri, posate e levatappi. 97,50 €, *tognana.com*

5. Bottiglia termica Constant da mezzo litro, con serbatoio per mettere ghiaccio, erbe aromatiche e frutta. 29,90 € *tescomaonline.com*, .

6. Piattini da dessert in porcellana con stampa I quattro canti e Cherries, La Double J. Da 90 €, *ladoublej.com*

7. Boccali e vassoio in fibra vegetale di Maisons du Monde. 29,99 €, *maisonsdumonde.com*

8. Vespa con bauletto in vimini tipo quelli da picnic e plaid da stendere. *Da 4.699 €*, Piaggio, *piaggio.com*

ANNIVERSARI

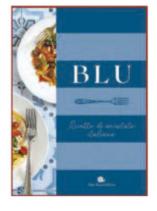
È PASSATO UN SECOLO

Ricette antiche, aneddoti curiosi e prospettive internazionali. Cento anni di storia da gustare

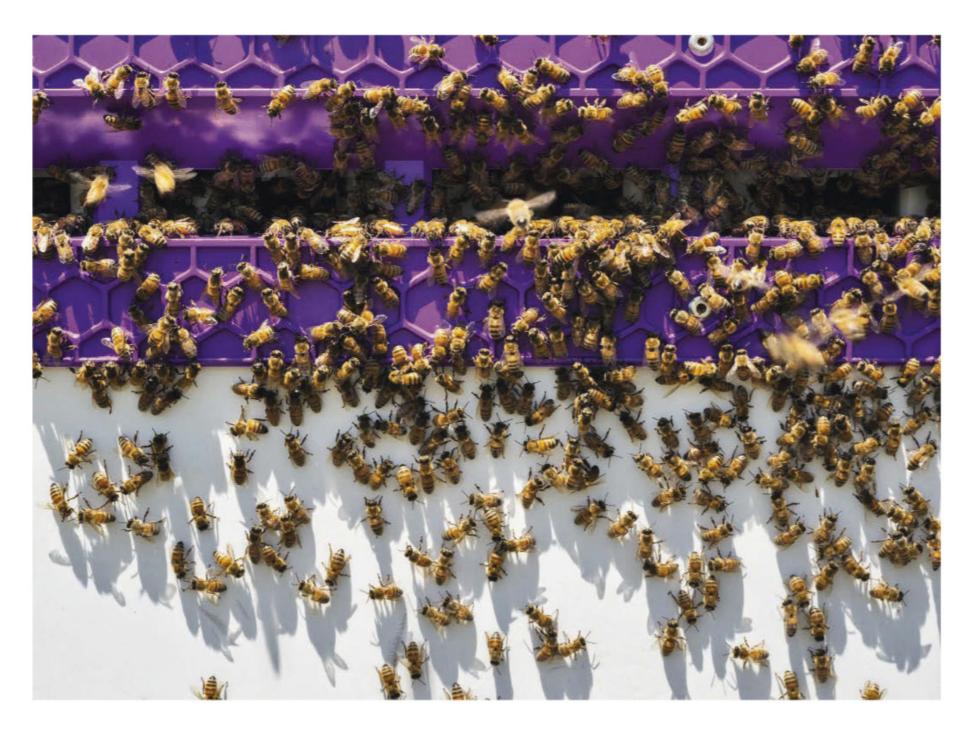
Chitarra alla carbonara, vitello alla saltimbocca, cicoria ripassata: chi sente il menù dell'**Antica Pesa** indovina al volo dove si trova. Proprio così, lo storico ristorante, che quest'anno compie cento anni, è a Trastevere, nel cuore di Roma. E ci sono passati un po' tutti, dal jet set della Dolce Vita ai politici, come il presidente Sandro Pertini che ha voluto festeggiare lì i novant'anni. Ma i fratelli Panella che guidano il ristorante di famiglia, Simone in veste di chef e Francesco (nella foto a sinistra) come imprenditore e star del programma televisivo *Little Big Italy*, non riposano sugli allori e hanno ampliato gli orizzonti. Dopo l'apertura a Williamsburg, quartiere bohémien di New York, hanno inaugurato Antica Pesa Mare sull'isola di Cavallo, in Corsica, all'interno dell'Hôtel & Spa des Pêcheurs, dove la cacio e pepe si può ordinare, ovvio, insieme ad altri piatti sostenibili che valorizzano anche gli ingredienti locali. *anticapesa.it*

GOLOSO CHI LEGGE

DI **ANGELA ODONE**

Trentun itinerari tra le vigne in una piccola, ma dettagliata guida. Nessun allenamento particolare, solo voglia di scoprire la meraviglia che abbiamo a portata di scarpone. *Giuliano Basso, A piedi nelle Terre del Prosecco Superiore Ediciclo Editore, 19 euro.*

Un tuffo nei piatti che più di tutti splendono sulle nostre tavole in questa stagione. Per godere delle vacanze anche in cucina con ricette tradizionali veloci, che regalano grande gioia. *Blu. Ricette di un'estate italiana, Slow Food Editore, 19,90 euro.*

Cinque signore e la loro rosticceria a Monte Pepe che va a gonfie vele. Così tanto che c'è bisogno di un aiuto: in arrivo Marites, cuoca filippina, bravissima a preparare i cannoli. Amori, ricette e colpi di scena. *C. Fiorello Galeano, I cannoli di Marites, Giunti, 18 euro.*

TESTI **S.MAGRO**, FOTO **MAUD REMY-LONVIS, LEONARDO CESTARI**

AMBIENTE

ALLEATA APE

Il futuro delle piante dipende quasi interamente dagli insetti impollinatori. Ma sono sempre più a rischio. Israele ha inventato il robot-alveare

Golosi di miele, dimentichiamo spesso l'importanza delle api. Non ci regalano solo gusto: da loro e dagli altri insetti impollinatori dipende il 90% della vegetazione selvatica con fiore e l'80% delle piante che producono cibo. «Piccole creature – li definisce il direttore generale della Fao, Qu Dongyu – ma grandi alleati sulla terra, in grado di collegare gli ecosistemi selvatici con la produzione agricola». Eppure le api stanno diminuendo a causa di pratiche agricole insostenibili, distruzione dell'habitat e crisi climatica. Nella sola Lombardia nel 2021 ne sarebbero sparite nel nulla 12 milioni ed è dimostrato che in 30 anni la durata media della loro vita è crollata da cinque a tre anni per le api regine e da trenta a quindici giorni per quelle operaie. In questa ottica è rivoluzionario il progetto di Saar Safra che alle porte di Tel Aviv, in Israele, ha inventato BeeHome, un vero e proprio **robot-alveare** a impatto totalmente zero, gestibile anche da remoto. La foto è di Stefano Guindani, che grazie a un progetto di Banca Generali, sta documentando in tutti i continenti il livello di avanzamento dei 17 obiettivi di sviluppo sostenibile dell'Agenda Onu 2030. «È solo grazie alla conoscenza e alla ricerca scientifica», spiega Guindani, «che miglioreremo le condizioni di vita sul pianeta di tutti i suoi abitanti». CARLO OTTAVIANO

PER UN PIENO DI ENERGIA

La Bombetta è un mix di **miele, polline, propoli e pappa reale fresca**: tutto italiano e biologico. L'Apicoltura Le Querce consiglia questo prodotto, ricco di vitamine, enzimi e zuccheri, per affrontare i cambi di stagione o per recuperare le forze in convalescenza. *apicolturalequerce.it*

Miele + di Mielizia, unisce a una base di **miele, pappa reale fresca e olio essenziale di limone**. Una combinazione che lo rende un vero e proprio superfood energetico, antistress e buonissimo al gusto. *mielizia.com*

Il **Polline** Millefiori fresco, biologico, di Giorgio Poeta è raccolto all'ingresso degli alveari e congelato in giornata, per mantenere inalterate le sue naturali proprietà antibiotiche e antinfiammatorie. *giorgiopoeta.com*

FERRAGOSTO!

Spigolature (2) sul mangiare e bere in compagnia in un giorno di festa

DI **GIOVANNA FROSINI**

Il 15 agosto è tradizionalmente il giorno culminante dell'estate, giorno di festa, gite e scampagnate, di scherzi, giochi e divertimento. Sono le antichissime *feriae Augusti* o *feriae augustales*, istituite dall'imperatore nel 18 a.C., che inizialmente cadevano il primo giorno del mese (*Kalendae Augusti*), quando si celebrava la fine dei lavori agricoli. È più recente di quanto non si creda la collocazione delle *feriae* alla metà esatta del mese («oggi indica il 15 d'Agosto, giorno festivo e di mancie» scrive Alfredo Panzini nel *Dizionario moderno*, edizione 1908); la festa viene quindi riassorbita nella ricorrenza religiosa dell'Assunzione di Maria, elevata a dogma di fede dalla Chiesa Cattolica nel novembre 1950.

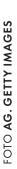
PICCOLI FURTI DI GOLA

Se non ci si può concedere una vacanza, Ferragosto è almeno il giorno della «gita fuori porta» (o anche *fuoriporta*, con grafia unita, come nel caso delle «osterie di fuoriporta»). La sosta gastronomica di Ferragosto può darci anche l'occasione di giocare con le parole, in libertà: organizzando un *picnic*, termine che proviene dal francese *pique-nique*, composto di *piquer* «rubacchiare» e *nique* «bazzecola», ed è attestato dall'inizio dell'Ottocento; ma i futuristi (che volevano, come è noto, abolire la pastasciutta, dando prova di scarsa intuizione), proponevano la sostituzione con un *pranzo al sole* (che di questi tempi rischia anche di essere pericoloso). In ogni picnic che si rispetti ci sono cibi e preparazioni facilmente trasportabili e ben conservabili: per esempio, le *torte salate* o i *panini* (come quelli dei servizi alle pagine 74 e 117), termini a noi molto familiari, ma non privi di curiosità. *Torta*, che nel Medioevo ha un valore molto generico di «vivanda composta di vari ingredienti mescolati insieme», con specificazioni poi innumerevoli (*torta parmesana*, *torta ongaresca*, e così via), risale a una antichissima parola che aveva il significato di «pane rotondo»; molti studiosi hanno suggerito un collegamento col verbo *torquere*, che significa «torcere», ma la trafila non è affatto sicura, perché le due forme sono separate dalla diversa pronuncia della *o* (che è una *o* chiusa in *torta*). Come diminutivo di torta nasce il *tortello*, che ben presto si incammina su una storia autonoma e gloriosa, che lo porta a diventare anche un *tortellino*. Per tornare alla nostra scampagnata, *panini* è una di quelle parole italiane che hanno ormai conquistato una fortuna mondiale, tanto da essere spesso re-interpretata come singolare e resa plurale nella forma *paninis*, con la consonante finale che viene applicata ad esempio anche a *ciabatta*, altro nome di formato di pane diffusissimo ovunque, che diventa *ciabattas*.

MACEDONIA FUTURISTA

Per darsi un tocco di esotismo gastronomico, si può sempre ricorrere ai *sandwiches*, nome di nobile origine, visto che deriva da J. Montague, ottocentesco conte di Sandwich, che era solito farsi preparare questi spuntini per non alzarsi dal tavolo da gioco. Anche in questo caso si propose nei primi decenni del Novecento di sostituire con un composto inventato, *traidue*, così come il *cocktail* era diventato una *polibibita*, o meglio ancora un *arlecchino*: e con questo torniamo, al di là di fantasiose metamorfosi, all'idea di festa colorata e allegra che il Ferragosto è per tutti noi. ■

Giovanna Frosini insegna Storia della lingua italiana all'Università per Stranieri di Siena, ed è accademica della Crusca. Si occupa di letteratura italiana delle origini, di Dante e di Machiavelli. Vari suoi studi sono dedicati alla lingua del cibo.

FOTO **AG. SHUTTERSTOCK**

PROSCIUTTO E MELONE

Una coppia ideale: la natura del frutto, ritenuto per secoli nocivo poiché freddo e umido, è riequilibrata da cibi caldi e secchi come i salumi DI **MASSIMO MONTANARI**

Prosciutto col melone? O melone col prosciutto? La domanda sembrerebbe superflua – i latini l'avrebbero definita una questione di lana caprina – ma in prospettiva storica si rivela di un certo interesse. Riandando alla cultura dietetica di epoche lontane come il Medioevo e il Rinascimento, ci accorgiamo subito che uno dei due protagonisti, il melone, è al centro di attenzioni decisamente conflittuali. Da un lato è oggetto di grande desiderio, per la sua dolcezza garbata, per la freschezza che d'estate attutisce la calura e l'arsura. Dall'altro lato c'è l'avviso dei medici, che, scrupolosi interpreti della tradizione galenica, mettono in guardia dall'eccessiva frigidità e umidità del prodotto – tra i frutti, quello che suscita la più grande diffidenza. Di papa Paolo II si raccontava che sarebbe morto (la notte fra il 26 e il 27 luglio 1471) dopo aver cenato con tre meloni «di trista substantia», sia pure «non molto grandi».

Nonostante questa dubbia nomea, i meloni erano talmente richiesti sul mercato che gli ortolani a volte cercavano di forzarne la maturazione raccogliendoli acerbi e «sotterrandoli et ponendoli in vasi di legno o di terra»: lo deplora, e proibisce, un bando bolognese del 1580, inteso non solo a frenare la «mera avaritia et avidità di guadagno» dei produttori, ma soprattutto a proteggere la «sanità universale di tutta la città», che dalla maturazione «violenta» del prodotto potrebbe trarre «gravissimo danno et pericolo». Norme come queste durarono fino a metà dell'Ottocento, quando (ancora a Bologna) si proibiva la coltivazione di meloni e altri «frutti nocivi» in tempo di colera.

È qui che entra in campo il secondo protagonista. Se proprio si voleva gustare il melone, gli amanti del rischio erano invitati a difendersi accompagnandolo con prodotti di qualità contraria – non freddi ma caldi, non umidi ma secchi – per contrastare la pericolosità del gesto. Una buona strategia poteva essere quella di bere sul melone del buon vino rosso (come raccomanda un trattatello cinquecentesco di Leonardo Giachini). Ma furono soprattutto i salumi a entrare nel gioco, ed è presumibile che vari tentativi siano stati fatti in questa direzione: i testi antichi ci parlano di mortadella o di salsicce servite col melone. Sul lungo periodo, a vincere fu il prosciutto, il salume secco per eccellenza (prosciutto significa «prosciugato») e caldo come ogni carne conservata. Non c'è dubbio che, nel rispetto delle regole dietetiche, il successo del binomio prosciutto-melone sia stato decretato dal gusto. Un gusto tipicamente italiano – come tipicamente italiana è la tradizione del prosciutto crudo – che poi si è affermato nel mondo. ■

Massimo Montanari è professore di Storia dell'alimentazione all'Università di Bologna, dove ha fondato il master Storia e cultura dell'alimentazione. Presiede il comitato scientifico incaricato del dossier di candidatura della «cucina di casa italiana» all'Unesco.

BRIVIDO GIALLO

Scorza di limone, alcol, acqua e zucchero: non serve altro per creare il più famoso dei liquori italiani. Dolce ma dissetante, liscio o miscelato, l'importante è che sia preparato con agrumi di prima classe DI **ANGELA ODONE**

LA RICETTA

Limoncello

IMPEGNO FACILE
TEMPO 50 MINUTI PIÙ 50 GIORNI DI RIPOSO
PER 2 LITRI CIRCA

700 g zucchero
8 limoni di Sorrento Igp non trattati
1 litro alcol 95°

Ricavate le scorze dai limoni senza la parte bianca. Raccogliete le scorze e l'alcol in un grande barattolo di vetro, mescolate, chiudete e lasciate riposare al fresco, lontano dalla luce, per 20 giorni, agitando qualche volta. Infine filtrate il liquido attraverso un colino foderato di garza. Sciogliete lo zucchero in 1 litro di acqua sul fuoco, ottenendo uno sciroppo. Fatelo raffreddare e poi unitelo all'alcol filtrato. Versate il limoncello in bottiglie di vetro sterilizzate e lasciate riposare ancora per un mese prima di degustarlo.

COCKTAIL IN COSTIERA

Due sono le tappe obbligate della mixology all'aroma di limone. **Franco's Bar** a Positano: la drink list di Mattia Pastori, come sempre, vi saprà stupire (prima foto a destra). **Jacky Bar** del **Capri Tiberio Palace** (nella foto, il bancone del bar): qui non perdetevi Anacapri, a base di limoncello, gin e agricanto; e Charterhouse, con limoncello, tequila e bitter al pompelmo.

CON LO SPIRITO GIUSTO

Si beve freddo il **Limoncello** di **Luxardo**, anzi ghiacciato, meglio se appena tolto dal freezer; ottimo liscio oppure allungato con un'acqua tonica per una bibita dissetante. Da provare sulla macedonia o per bagnare i savoiardi di un tiramisù vacanziero. *luxardo.it*

FOTO AG. GETTY IMAGES, ROBERTO SALOMONE, FEDERICO CIAMEI

PASTA (FREDDA) SHOCKING

SPAGHETTI ROSA E SALMONE MARINATO ALLA BARBABIETOLA

Barbabietola color rosa acceso e zenzero. Ceci e albicocche. Formaggio e fichi. La rivoluzione dell'insalata di pasta passa per accostamenti semplici e audaci che risvegliano le papille

RICETTE **JOËLLE NÉDERLANTS**, TESTI **LAURA FORTI**, FOTO **RICCARDO LETTIERI**, STYLING **BEATRICE PRADA**

PENNONI
CON PORCHETTA,
UVETTA
E FINOCCHIETTO

Tovaglietta americana
Les-Ottomans.

CONCHIGLIE, ALBICOCCHE E PAPRICA SU CREMA DI CECI

SPAGHETTI ALLA CHITARRA CON FICHI, PEPERONI E NOCI

Piatti **Villa Altachiara**, tovaglietta americana e tovagliolo **Lisa Corti**.

SPAGHETTI ROSA E SALMONE MARINATO ALLA BARBABIETOLA

Impegno Medio
Tempo 45 minuti
più 12 ore di marinatura

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **350 g spaghetti**
- **300 g filetto di salmone fresco**
- **200 g barbabietola lessata**
- **100 g salicornia**
- **50 g zucchero**
- **30 g zenzero fresco**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

Frullate la barbabietola con 50 g di acqua, una presa di sale e 20 g di zenzero grattugiato. Raccogliete la polpa in un setaccio e lasciate colare il succo in una ciotola.
Recuperate la polpa e mescolatela con lo zucchero e 50 g di sale, quindi distribuite questo composto sul filetto di salmone, posto in una pirofila. Copritelo e lasciatelo marinare in frigorifero per 12 ore.
Lessate la pasta e scolatela al dente. Conditela con un filo di olio, così non si incolla, e stendetela a raffreddare in un vassoio.
Mescolatela con il succo colato dalla polpa di barbabietola.
Scottate la salicornia in acqua bollente per 1 minuto, scolatela e lasciatela raffreddare.
Ripulite il salmone dalla marinata e tagliatelo a fettine.
Grattugiate lo zenzero rimasto e mescolatelo con 4 cucchiai di olio, 2 di acqua e un pizzico di sale.
Completate la pasta con il salmone a fettine, l'emulsione allo zenzero e la salicornia.

PENNONI CON PORCHETTA, UVETTA E FINOCCHIETTO

Impegno Facile
Tempo 40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **350 g pennoni – 250 g porchetta**
- **50 g uvetta – 40 g pinoli**
- **2 bustine di zafferano**
- **finocchietto – pomodorini**
- **aceto – sale – pepe**
- **olio extravergine di oliva**

Lessate i pennoni in acqua bollente salata, arricchita con una bustina di zafferano. Scolatela al dente, conditela con un filo di olio e fatela raffreddare stesa in un vassoio.
Scaldate in una padella 3 cucchiai di olio e tostatevi i pinoli. Unite anche l'uvetta e fatela insaporire per 1 minuto.
Sfumate tutto con 3 cucchiai di aceto; fuori del fuoco aggiungete poi 4 cucchiai di acqua e un'altra bustina di zafferano, un pizzico di sale e abbondante finocchietto sminuzzato.
Lasciate raffreddare questo sughetto.
Raccogliete la pasta in una ciotola, conditela con il sughetto e completatela con la porchetta sfaldata a pezzetti, qualche pomodorino tagliato a spicchi, sale e pepe a piacere.

CONCHIGLIE, ALBICOCCHE E PAPRICA SU CREMA DI CECI

Impegno Facile
Tempo 40 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **350 g conchiglie**
- **220 g ceci lessati sgocciolati**
- **120 g ceci neri lessati sgocciolati**
- **6 albicocche**
- **paprica piccante**
- **basilico – limone**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale – pepe – ghiaccio**

Cuocete le conchiglie in acqua bollente salata. Scolatele, conditele con un filo di olio e fatele raffreddare stese su un vassoio.
Frullate i ceci con 80 g del loro liquido di governo e 50 g di acqua, il succo di ½ limone, sale, pepe e 2 cucchiai di olio, ottenendo una crema.
Rosolate i ceci neri in padella con 2 cucchiai di olio e un pizzico di paprica in polvere.
Frullate un ciuffo di foglie di basilico con 1 cubetto di ghiaccio e 40 g di olio.
Raccogliete la pasta in una ciotola e conditela con i ceci neri e il loro olio, unite le albicocche tagliate a pezzetti, quindi adagiate tutto sulla crema di ceci. Completate con un po' di paprica.

SPAGHETTI ALLA CHITARRA CON FICHI, PEPERONI E NOCI

Impegno Facile
Tempo 35 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **320 g spaghetti alla chitarra freschi**
- **120 g formaggio Salva Cremasco o quartirolo**
- **60 g gherigli di noci**
- **12 peperoni friggitelli**
- **4 fichi**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

Cuocete gli spaghetti, scolateli, conditeli con un filo di olio e fateli raffreddare stesi su un vassoio.
Sbucciate i fichi e frullateli con il Salva Cremasco, ottenendo una crema.
Pulite i peperoni, togliete i semi e tagliateli a strisce.
Saltateli in padella con un filo di olio e un pizzico di sale per 7-8 minuti.
Condite la pasta con la crema di fichi, completandola con le noci sminuzzate, i peperoni e briciole di Salva Cremasco.

Qui e nella pagina accanto, Lina Cunaccia e la nipote Ginevra preparano i *capuch*, fagottini tipici delle sagre della Val Rendena, in Trentino.

LA SIGNORA DELLE ZUPPIERE

Una casa che sembra un museo degli utensili da cucina, un orto dove gli amici si fermano a fare due chiacchiere e una grande famiglia che Lina tiene unita con i suoi piatti golosi e il pane di ieri

DI **SARA MAGRO**, FOTO **MARINA SPIRONETTI**

Quando arriviamo, la signora Lina Cunaccia è già al lavoro, con il suo abito a fiorellini e il grembiule verde. Ha preparato gli ingredienti per due pietanze della Val Rendena, in Trentino. Madre di sette figli, certo non si fa intimorire dall'idea di preparare un pranzo all'ultimo momento. «Oggi ho fatto la polenta con le verze», dice. Si presenta poi una banda di figli e nipoti. Con due cavoli raccolti nell'orto tiene unita la famiglia, si divertono a dire i figli.

Con lei c'è anche Ginevra, dodici anni, che è venuta per aiutare la nonna a fare i *capuch*. In sostanza, sono fagottini avvolti in foglie di uva fragola, legati e bolliti. Una volta raffreddati, si aprono e si mangia il ripieno di erbette, pangrattato, formaggio, uova (ed eventualmente uva sultanina). Comodi da mangiare anche in piedi, si preparano per le sagre o per le escursioni in montagna. Gli ingredienti sono tutti locali, anzi le erbette arrivano dall'orto davanti a casa, dove Lina coltiva anche porri, cipolle, zucchine, rabarbaro, prezzemolo. Curato e adornato con pupazzi, giocattoli e altri oggetti pittoreschi, è un luogo di ritrovo. La signora Lina ha sempre qualcosa da offrire a chi si ferma a fare due chiacchiere. E foss'anche un bicchiere d'acqua, lo serve con piattino e centrino ricamato.

La sua casa sembra un museo degli oggetti da cucina. Non proviamo nemmeno a contare il numero di zuppiere, piatti, bottiglie stipati nelle credenze. Sono centinaia di pezzi, catalogati nella sua memoria, ognuno con una storia e una funzione: bicchieri per il vino bianco e per il rosso, per il vermut e per il liquore fatto in casa, padelle per il polpettone, per le crespelle, il paiolo di rame... sa dove trovare lo strumento giusto al momento giusto, con una precisione sorprendente.

La seconda ricetta, sempre a occhio, sono gli gnocchi di pane, un piatto povero che oggi definiremmo antispreco. Per lei il pane è sacro. «Pensate a quante ricette buone si fanno con quello avanzato, dalla pappa al pomodoro alla panzanella, ai canederli». Il suo piatto forte sono proprio questi grandi gnocchi rustici. Ne prepara montagne, per tutta la famiglia (si possono conservare in freezer, ma freschi sono sempre meglio), si lasciano bollire per pochi minuti e si condiscono con il sugo preferito: funghi, gorgonzola, pomodoro. ■

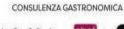
SI FANNO COSÌ

Gnocchi di pane verdi

IMPEGNO MEDIO
TEMPO 30 MINUTI
PER 4 PERSONE

500 g erbette (bietole) mondate
4-5 panini raffermi – 2 uova
latte – farina – burro
grana del Trentino – lardo a dadini
salvia – sale

Spezzettate il pane, raccoglietelo in una ciotola e bagnatelo con il latte tiepido, quanto ne basta per ammorbidirlo. Mescolatelo di tanto in tanto, poi, quando sarà morbido, aggiungete le uova, intere, e le bietole, tagliate grossolanamente; amalgamate usando il frullatore a immersione; unite circa 2 cucchiai di farina e mescolate. Calate delicatamente in acqua bollente salata gli gnocchi, formandoli via via con un cucchiaio. Scolateli quando vengono a galla, distribuiteli nei piatti e conditeli con burro fuso e foglie di salvia. Completate con i dadini di lardo arrostiti.

Sotto, gli gnocchi di pane con grana del Trentino, burro e lardo arrostito. A destra, Ginevra e la nonna impastano il ripieno di erbette per i *capuch*. Anche se ha il suo libro di ricette, la signora Lina fa tutto a occhio e a memoria.

LA VERSIONE TRADIZIONALE

POLPO IN INSALATA

LA VERSIONE MODERNA

Solo aglio, aceto e un filo di olio. Così i pugliesi gustano uno dei loro molluschi preferiti. Noi lo abbiamo modellato in hamburger e con l'acqua di cottura abbiamo preparato una maionese molto speciale

DI **LAURA FORTI**, RICETTE **JOËLLE NÉDERLANTS**
FOTO **RICCARDO LETTIERI**, STYLING **BEATRICE PRADA**

Arrostito in un panino, lessato e condito in insalata (come nella nostra ricetta), servito con le patate, il polpo di scoglio è una delle prelibatezze della gastronomia pugliese, che lo valorizza con ricette semplici e molto pulite, come per esempio il *pulpe che l'acqua lore* della tradizione barese, cotto a lungo nella sua acqua con cipolla, pochi pomodorini, prezzemolo e un po' di pepe. E sempre nel Barese, in estate, è facile incontrare sui lungomare chioschi che offrono polpo appena pescato, cotto sulla brace, da accompagnare con il buon pane di grano duro. Anche se i veri intenditori preferiscono assaggiarlo crudo, dopo uno speciale «trattamento»: i pescatori sbattono ripetutamente i molluschi su uno scoglio liscio (per non danneggiarne la polpa) finché non si inteneriscono, e poi li fanno «arricciare», muovendoli dolcemente in bacinelle piene di acqua. In questo modo le loro carni risulteranno morbide e croccanti allo stesso tempo. La nostra versione moderna, un «hamburger» di polpo, riprende gli ingredienti della classica insalata di polpo, aggiungendo le patate come accompagnamento e completando con una originale maionese preparata con l'acqua di cottura del mollusco e aromatizzata con aglio. ■

LA VERSIONE TRADIZIONALE

Impegno Facile
Tempo 1 ora e 30 minuti più 3 ore di marinatura
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **600 g 1 polpo fresco**
- **1 cipolla**
- **1 gambo di sedano**
- **1 carota**
- **1 spicchio di aglio**
- **prezzemolo**
- **aceto**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale – pepe**
- **pomodorini**

Portate a bollore una casseruola di acqua con la cipolla, il sedano e la carota interi. Al bollore, immergetevi il polpo, togliendolo subito dopo; ripetete l'operazione per 3-4 volte, per arricciare i tentacoli; immergetelo quindi completamente e lasciatelo cuocere per 40 minuti.
Spegnete e fate raffreddare il polpo nella sua acqua.
Scolatelo e tagliatelo a pezzetti, conservando interi alcuni dei riccioli più belli.
Conditelo con 3 cucchiaiate di aceto e con lo spicchio di aglio, sbucciato, privato dell'anima e sminuzzato. Lasciatelo marinare per 3 ore.
Insaporitelo alla fine con olio, sale, pepe e prezzemolo sminuzzato. Accompagnatelo, se volete, con qualche pomodorino tagliato a spicchi.

LA VERSIONE MODERNA

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 40 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- **600 g 1 polpo fresco**
- **400 g patate**
- **1 cipolla**
- **1 gambo di sedano**
- **1 carota**
- **prezzemolo**
- **aglio – aceto**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale – pepe**

Portate a bollore una casseruola di acqua con la cipolla, il sedano e la carota interi. Al bollore, immergetevi il polpo, togliendolo subito dopo; ripetete l'operazione per 3-4 volte, per arricciare i tentacoli; immergetelo quindi completamente e lasciatelo cuocere per 40 minuti.
Spegnete e fate intiepidire per 5 minuti.
Scolate il polpo, conservando l'acqua, che lascerete raffreddare.
Tagliate il polpo in piccoli pezzetti, quando è ancora caldo: il collagene che rilascia aiuterà a tenere insieme i pezzetti in forma.
Conditelo con olio, sale, pepe e prezzemolo tritato, quindi formate 2 hamburger con l'aiuto di 1 anello (ø 9 cm) e teneteli da parte.
Pelate le patate e tagliatele a fettine sottili. Sbollentatele per 1 minuto in acqua bollente salata e acidulata con uno spruzzo di aceto.
Scolatele e ungetele con un filo di olio, quindi disponetele in una placca foderata con carta da forno, formando 2 tortini: mettete le fettine a fiore, leggermente sormontate, in 3-4 strati, componendo un disco di circa 12 cm di diametro.
Salate i tortini e conditeli con un filo di olio, quindi infornateli a 200 °C per circa 15 minuti.
Prelevate circa 400 g di acqua di cottura del polpo e fatela bollire in una casseruola fino a ridurla a 100 g.
Montatela poi con un mixer a immersione aggiungendo 2 fettine di aglio sminuzzato e circa 90 g di olio a filo; a metà dell'operazione unite anche 1 cucchiaio di aceto e un altro alla fine: otterrete una maionese di polpo.
Sfornate i tortini di patate e adagiateli nei piatti. Disponete al centro di ognuno gli hamburger e completate con ciuffetti di maionese di polpo.

ROBERTO FABBRI,
SANTARCANGELO DI ROMAGNA

"SPECIALISTA"

PESCHE NETTARINE

Agribologna
la qualità in persona

IL SOLE DENTRO

Superando pelati, polpa e sughi, è la **passata** *a guadagnarsi il primato dei consumi. La differenza la fa la varietà di* **pomodoro**, *quasi sempre riportata sull'etichetta*

DI **CARLO OTTAVIANO**, FOTO **MASSIMO BIANCHI**

Salsa, pelati, passata: tutti a base di pomodoro ma diversi uno dall'altro così da rafforzare la tesi della ricchezza non solo agricola di cui gode l'Italia. Creativa, per esempio. Pellegrino Artusi nella sua opera *La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene* citava un fantomatico Don Pomodoro. Alla ricetta n. 125 scrive: «C'era un prete in una città di Romagna che cacciava il naso per tutto e, introducendosi nelle famiglie, in ogni affare domestico voleva metter lo zampino. Era, d'altra parte, un onest'uomo e poiché dal suo zelo scaturiva del bene più che del male, lo lasciavano fare; ma il popolo arguto lo aveva battezzato Don Pomodoro, per indicare che i pomodori entrano per tutto». «Un aiuto indispensabile in cucina», concludeva l'Artusi.

RICONOSCERLA

Spesso si fa confusione tra pelati (pomodori interi, spellati, leggermente scottati e conservati nella salsa), polpa (ricavata da pomodori tagliati, senza semi, con aggiunta di succo) e salsa (preparata con una base di soffritto – in genere sedano, carota e cipolla – al quale viene poi aggiunto il pomodoro lavorato). Altro ancora è la passata che è il derivato di pomodoro più acquistato dagli italiani (la sceglie il 60,4%). Può essere vellutata (se privata di semi e bucce) o rustica, cioè più granulosa. Comunque, sempre fluida – per quanto densa – perché i pomodori vengono tritati e cotti nella loro stessa acqua a temperatura altissima. Come stabilito dal ministero delle Politiche Agricole, si ottiene da pomodoro fresco, raccolto nei due-tre giorni precedenti la lavorazione, che deve mantenere tutte le caratteristiche organolettiche dell'ortaggio. Non devono esserci pezzi interi. Possono essere aggiunti sale, spezie ed erbe, ma non acqua. Viene pastorizzata così da durare a lungo. In etichetta è d'obbligo indicare il Paese di coltivazione e quello di trasformazione del prodotto. Quasi tutti i produttori italiani aggiungono volontariamente anche la varietà di pomodoro usato, cioè la vera origine della bontà.

VALORIZZARLA

Salvezza dell'ultimo minuto, essendo i pomodori già cotti, basta scaldarla e insaporirla per avere un sugo subito pronto per condire pasta, verdure e carni bianche. Suoi punti di forza sensoriali sono le note dolci, la densità cremosa e il gusto intenso di pomodoro. Protagonista di tanti primi piatti della tradizione italiana, è ottima anche in vellutate fredde e c'è chi la usa per più complesse gelatine e salse. L'estate è il momento giusto per prepararla in casa, da conservare per l'inverno, dopo averla sterilizzata. C'è solo una regola: la semplicità, e la scelta dei pomodori giusti e ben maturi, a partire dai noti San Marzano e Ciliegino. Oppure da varietà più particolari e rare come l'agrodolce campano Corbarino (rosso intenso e carnoso), il pugliese Fiaschetto (dolce e succoso con la buccia sottile), il vellutato Pera Abruzzese (con pochissimi semi), il grosso Riccio di Parma color scarlatto, il Villa Literno coltivato sulla creta nel basso Casertano. ■

LA CARTA D'IDENTITÀ

— DOVE NASCE **nelle aziende conserviere di Parma e di Napoli.**

— QUANDO **fine Ottocento.**

— INGREDIENTE **pomodoro fresco (lavorato entro 2-3 giorni dalla raccolta).**

— PRINCIPALI VARIETÀ CONSIGLIATE **San Marzano Dop e Ciliegino Pachino Igp.**

— METODO DI PRODUZIONE **i pomodori freschi spremuti vengono cotti ad alta temperatura nella loro acqua.**

— ASPETTO **granulosa la rustica con i semi e le bucce; vellutata e densa quella senza.**

— CONSISTENZA **densa e cremosa.**

— GUSTO **sapore intenso con marcata nota dolce.**

— CONFEZIONE **in vetro o tetrapak.**

— CONSERVAZIONE **una volta aperta, nel frigo a circa 4 °C per 3-4 giorni al massimo.**

— PREZZO **confezioni da 500 g, a partire da 1,30 euro.**

BellaFresca è disponibile in tutti i punti vendita Iper, sia alla spina di produzione propria (nei bar e nei ristoranti), sia in bottiglia a marchio proprio da 33 cl. Quattro varianti da scegliere a piacere, vendute singolarmente al prezzo di lancio di 1,99 euro la bottiglia. Per portare a casa tutto il sapore della nuova birra Iper, anche componendo il proprio pratico cestello, con i gusti preferiti.

PER IPER LA GRANDE I

BIRRA
BELLA FRESCA

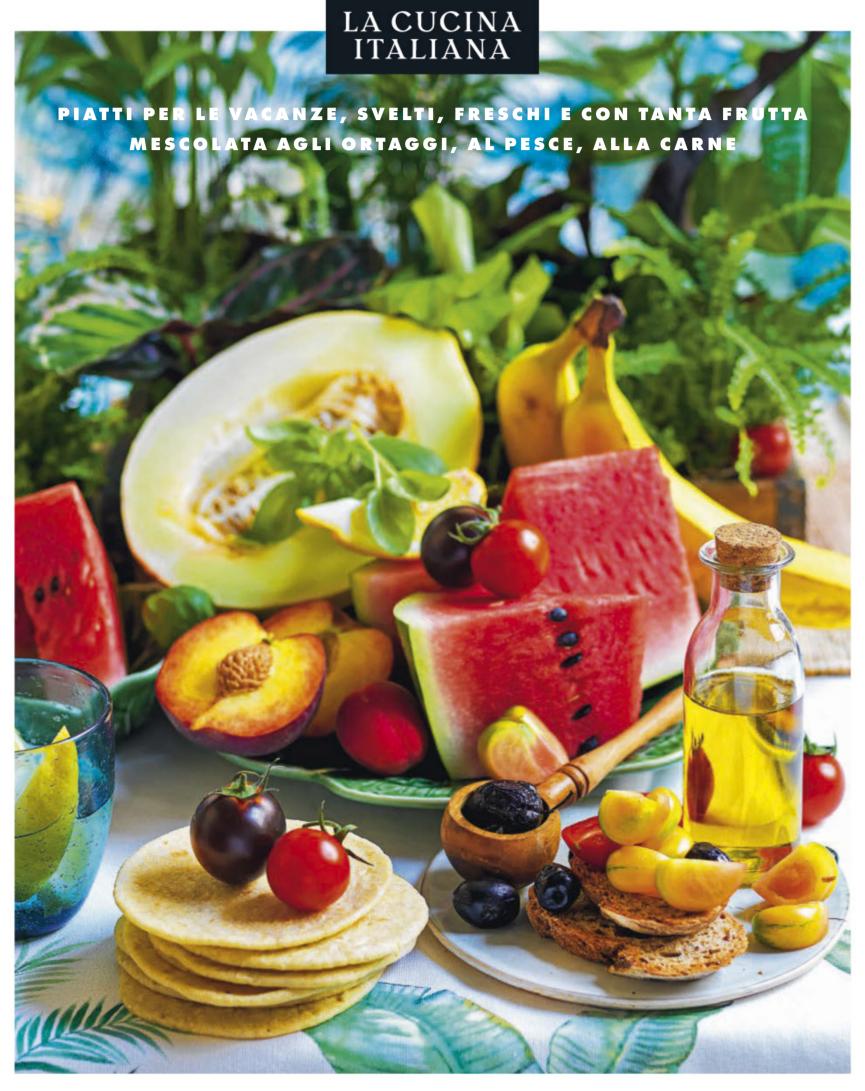
da Iper La grande i la birra non la vendono soltanto, la producono. Non pastorizzata, non microfiltrata, con materie prime selezionate e ingredienti calibrati alla perfezione. Dal 2016 Iper ha cominciato la produzione della propria birra a marchio, seguendo i principi che guidano ogni scelta del gruppo dal 1974: partire dalla selezione degli ingredienti e lavorarli fino al prodotto finito, per rendere la qualità accessibile a tutti, ogni giorno. Due gli ipermercati in cui è stato installato un birrificio: a Monza-Maestoso e a Seriate, dove si fermentano fino a ottomila litri di bionda. Chiara, Bock, American Pale Ale o Blanche? Ce n'è per tutti i gusti, per accompagnare un pasto o per l'aperitivo: basta che sia bella fresca!

● **WWW.BIRRIFICIOBELLAFRESCA.IT**

AGOSTO 2022

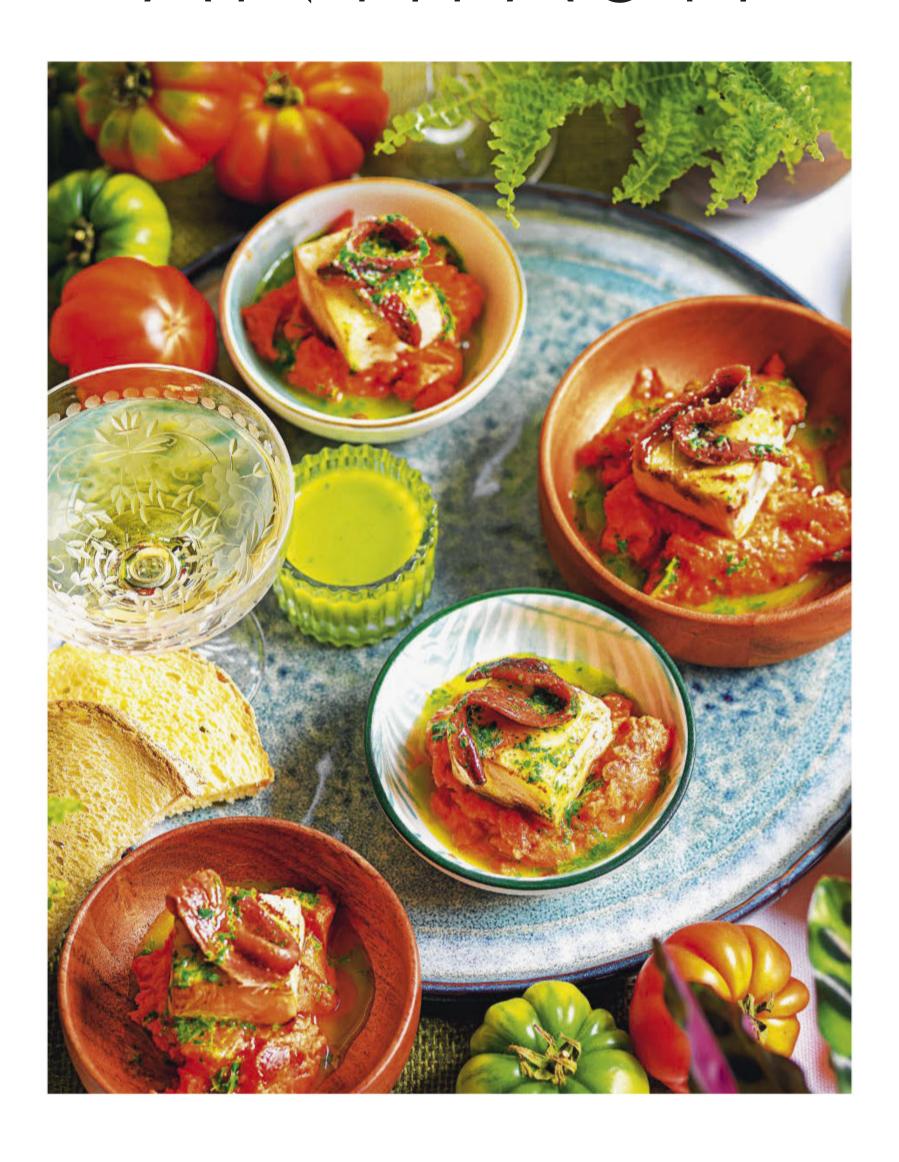
RICETTARIO

LA CUCINA ITALIANA

PIATTI PER LE VACANZE, SVELTI, FRESCHI E CON TANTA FRUTTA MESCOLATA AGLI ORTAGGI, AL PESCE, ALLA CARNE

RICETTE **EMANUELE FRIGERIO**, **CRESCENZO MORLANDO**, **JOËLLE NÉDERLANTS**, **WALTER PEDRAZZI**
CARTA DEGLI ABBINAMENTI **VALENTINA VERCELLI**, TESTI RICETTE **LAURA FORTI**, **VALENTINA VERCELLI**
FOTO **RICCARDO LETTIERI**, STYLING **BEATRICE PRADA**

ANTIPASTI

Granita di pomodoro e dadi di melanzana arrostiti

Crostini con pesto di portulaca

Insalata di granchio, cetriolo e friggitelli

CUOCHE E CUOCHI

EMANUELE FRIGERIO
Pasticciere e maestro della nostra Scuola, conosce a fondo le tecniche classiche ed è anche un ricercatore di soluzioni nuove, con le quali prova ad andare incontro a tutte le esigenze alimentari: dedicata ai vegani la torta pancake preparata con latte di mandorla.

CRESCENZO MORLANDO
Ha iniziato come pasticciere, si è formato nei ristoranti di Sardegna e Campania e ha lavorato in Messico e in Spagna. Insegnante della nostra Scuola, ama divagare sulla tradizione, specie quella campana, e sui suoi ricordi di viaggio. Provate il suo pesto di portulaca.

JOËLLE NÉDERLANTS
È la responsabile, anzi l'anima della nostra cucina di redazione. Belga, è un'esperta del cioccolato e della pasticceria, ma si avventura anche in azzardi salati (riusciti) come i pici con 'nduja e acciughe. Dopo, rinfrescatevi con le tartare di frutta e verdura.

WALTER PEDRAZZI
Da più di trent'anni collabora con il nostro giornale. Docente di cucina, profondo conoscitore della gastronomia e instancabile sperimentatore, si dedica a divulgazione, consulenza e formazione. Consigliate: granita di pomodoro e la gustosa insalata di pollo.

GRANITA DI POMODORO E DADI DI MELANZANA ARROSTITI

Cuoco Walter Pedrazzi
Impegno Facile
Tempo 30 minuti
più 12 ore di raffreddamento
Senza glutine

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
600 g melanzana violetta
375 g pomodori San Marzano maturi
6 alici sott'olio
basilico
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Mondate la melanzana e sbucciatela in modo da ridurla in un parallelepipedo di polpa; tagliate la polpa in cubi di 3 cm di lato; spennellateli con olio, insaporiteli con una macinata di pepe e cuoceteli in una padella calda, a fuoco medio, per 3 minuti, quindi voltateli e proseguite la cottura per altri 2 minuti e, infine, ancora per 30 secondi su ciascun lato rimanente.
Tagliate i pomodori a dadini; trasferiteli in una teglia rivestita con carta da forno, tenendo i dadini ben separati. Riponete in freezer per almeno 12 ore, in modalità «superfreddo».
Sbollentate una decina di foglie di basilico non troppo grosse per qualche secondo, scolatele e frullatele con un frullatore a immersione insieme con 50 g di olio; immergete in questo condimento le alici sott'olio e lasciatele insaporire per 1 ora.
Sgranate i dadini di pomodoro e frullateli con un frullatore a immersione in due volte, unendo 2 cucchiai di olio e un pizzico di sale.
Distribuite la granita di pomodoro in ciotole o piattini precedentemente raffreddati in freezer, completando con i cubi di melanzana e le alici sott'olio; condite con l'olio al basilico e servite, accompagnando a piacere con pane casareccio.

CROSTINI CON PESTO DI PORTULACA, CAPPERI, OLIVE E LIMONE

Cuoco Crescenzo Morlando
Impegno Facile
Tempo 20 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g portulaca
40 g olive taggiasche
15 g capperi – limone
pane casareccio – sale
olio extravergine di oliva

Pulite la portulaca, togliendo solo le foglie. Ne otterrete circa 90 g.
Frullatela con le olive snocciolate, 60 g di olio, la scorza grattugiata di ½ limone e un pizzico di sale.
Tostate alcune fettine di pane e tagliatele a triangolo.
Servitele insieme con il pesto.

INSALATA DI GRANCHIO, CETRIOLO E FRIGGITELLI

Cuoco Crescenzo Morlando
Impegno Medio
Tempo 45 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1,6 kg 2 granchi
130 g peperoni friggitelli
1 cetriolo – lime
acetosella – sale
olio extravergine di oliva

Immergete i granchi in una pentola di acqua bollente salata e lasciateveli per 3 minuti, con il coperchio.
Scolateli e staccate zampe e chele; quindi, con forbici robuste, aprite il carapace tagliando e rimuovendo l'area delle zampe e raccogliendo il liquido in una ciotola.
Eliminate le interiora e recuperate tutta la polpa con un cucchiaio. Estraetela anche da zampe e chele, tagliandole con le forbici.
Filtrate il liquido recuperato, pesatene 30 g ed emulsionatelo con 15 g di olio e la scorza di ½ lime.
Pulite i friggitelli e tagliateli a strisce.
Sbucciate il cetriolo, eliminate i semi, e tagliatelo a tocchetti. Condite i peperoni con l'emulsione di granchio e disponeteli nei piatti.
Completate con la polpa di granchio, i cetrioli e foglioline di acetosella, condite con ancora un po' di emulsione di granchio e servite.

PRIMI

Penne, seppie e bottarga

Linguine con crudo di gamberi

Pici al pomodoro, ricotta, 'nduia e acciughe marinate

PENNE, SEPPIE E BOTTARGA

Cuoco Walter Pedrazzi
Impegno Facile
Tempo 50 minuti
più 1 ora di marinatura

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g seppie pulite
300 g pomodori costoluti
320 g mezze penne
40 g finocchietto
40 g bottarga di muggine
1 peperoncino verde piccante
vino bianco secco
timo
prezzemolo
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Riducete i pomodori a tocchetti, conditeli con 35-40 g di olio, una macinata di pepe e il peperoncino verde sminuzzato. Lasciate marinare per 1 ora.
Mettete le seppie in una pentola, copritele con acqua fredda, insaporitele con uno spruzzo di vino bianco, 2-3 rametti di timo e un ciuffo di prezzemolo. Portate a bollore, fate cuocere per 6-7 minuti; lasciate raffreddare le seppie nella loro acqua a pentola coperta, quindi tagliatele a striscioline sottili.
Portate a bollore una pentola di acqua, aromatizzatela con il finocchietto sminuzzato e cuocetevi la pasta, scolandola al dente. Raffreddatela stendendola su un vassoio con il finocchietto della cottura e condite tutto con un filo di olio.
Trasferite le mezze penne con il finocchietto in un'insalatiera; unite le strisce di seppia, il pomodoro marinato, la bottarga a scaglie e regolate di sale.

Granita di pomodoro e dadi di melanzana arrostiti *pag. 41*

Scegliete uno spumante sapido e fruttato, come il **Vermentino di Gallura Metodo Classico Brut** 2017 di Surrau: dopo 36 mesi di affinamento sui lieviti, è fresco, con profumi di frutta gialla e un **carattere marino**.
28 euro, vignesurrau.it

Crostini con pesto di portulaca *pag. 41*

Aperitivo perfetto abbinando i crostini a un Metodo Classico fragrante. Sceglietene uno che sia anche **morbido**, a base di **Chardonnay**, come l'**Alta Langa Brut** Ispiro Riserva 2017 di Bosca, che sa di sambuco, acacia e crosta di pane.
23 euro, bosca.it

Insalata di granchio *pag. 41*

Serve un bianco con un sapore delicato che valorizzi la dolcezza della polpa di granchio. A noi è piaciuto l'abbinamento con il **Friuli Pinot Bianco** Alma 2019 di Le Monde, con note di pesca e un gusto **avvolgente** e fresco, con finale salino.
22 euro, lemondewine.com

Linguine con crudo di gamberi *pag. 45*

Per valorizzare il sapore dolce dei gamberi, serve un bianco minerale. Una piacevole scoperta è il **Langhe Nascetta del Comune di Novello** 2020 di Elvio Cogno: prodotto con un **raro** vitigno autoctono del Piemonte, è equilibrato, con incantevoli profumi di erbe aromatiche, frutta esotica e miele.
20 euro, elviocogno.com

LINGUINE CON CRUDO DI GAMBERI

Cuoco Emanuele Frigerio
Impegno Medio
Tempo 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

350 g code di gamberi
320 g linguine
2 peperoncini freschi
4 gamberi interi
aglio
granella di pistacchi
olio extravergine di oliva
sale

Sgusciate le code dei gamberi e pulitele, apritele a metà per il lungo e appoggiatele su un foglio di pellicola. Copritele con un altro foglio di pellicola e schiacciatele con un batticarne, ottenendo una sorta di carpaccio.
Sgusciate i gamberi interi, eliminate le teste e conservate le codine (telson).
Lessate le linguine in acqua bollente salata.
Scaldate in una padella 4 cucchiai di olio con 1 spicchio di aglio tritato e i peperoncini privati dei semi e tagliati a pezzetti. Fate insaporire per 2 minuti, quindi aggiungete 2 cucchiai di granella di pistacchi.
Scolate la pasta e saltatela in questo olio. Servitela con il carpaccio di gamberi e guarnitela con le code tenute intere.

PICI AL POMODORO, RICOTTA, 'NDUIA E ACCIUGHE MARINATE

Cuoca Joëlle Néderlants
Impegno Facile
Tempo 40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g pici freschi
300 g pomodorini
100 g ricotta
60 g pomodori secchi
30 g aceto di vino rosso
20 g pecorino romano
10 g 'nduia (insaccato spalmabile piccante calabrese)
12 filetti di acciughe marinate
3 lamponi
1 cipollotto rosso
semi di coriandolo
origano secco
zucchero semolato
olio extravergine di oliva
sale

Tagliate a rondelle il cipollotto e marinatelo per 30 minuti nell'aceto con i lamponi, unendo anche 30 g di acqua, un pizzico di sale e 1 cucchiaino di zucchero.
Frullate i pomodorini molto bene e setacciate il frullato ottenuto; frullatelo ancora con i pomodori secchi, la ricotta, la 'nduia, il pecorino grattugiato, una macinata di semi di coriandolo e un bel pizzico di origano.
Cuocete i pici in abbondante acqua bollente salata. Scolateli nella salsa e mescolate tutto con un filo di olio; distribuite i pici nei piatti e completate con il cipollotto marinato e i filetti di acciuga (che potrete eliminare, se preferite un saporito «primo di terra»).

PESCI

Aguglia scottata con misticanza, pesche e cucunci

Spiedini di spigola e zucchine

Filetto di pesce San Pietro, pomodorini e prugne

AGUGLIA SCOTTATA CON MISTICANZA, PESCHE E CUCUNCI

Cuoco Crescenzo Morlando
Impegno Medio
Tempo 20 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 1,6 kg **2 aguglie**
- 480 g **2 pesche**
- 75 g **misticanza**
- 50 g **lattughini**
- 20 g **aceto di mele**
- 20 g **miele**
- 10 g **salsa di soia – cucunci – sale**
- **olio extravergine di oliva**

Pulite le aguglie, togliendo la testa e le interiora, poi tagliate i filetti a tranci (potete chiedere al pescivendolo di sfilettarle per voi).
Portate a bollore 1 litro di acqua con l'aceto di mele, la soia, il miele e 10 g di sale. Spegnete e immergete i filetti nell'acqua, per 1 minuto.
Condite la misticanza e i lattughini con un filo di olio e sale. Servite i filetti di aguglia con le insalate e completate con pochi cucunci e le pesche tagliate a pezzetti, con la buccia.

SPIEDINI DI SPIGOLA E ZUCCHINE

Cuoco Walter Pedrazzi
Impegno Facile
Tempo 50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 600 g **filetti di spigola**
- 350 g **1 zucchina grossa**
- 70 g **pancarré**
- **limone**
- **aglio**
- **peperone**
- **peperoncino fresco**
- **Grana Padano Dop**
- **prezzemolo tritato**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**
- **pepe**

Squamate i filetti di spigola, rifilateli sul lato del ventre ed eliminate eventuali lische. Tagliate i filetti, ricavando da ciascuno 4 losanghe e conditele con un filo di olio.
Frullate il pancarré, privato dei bordi, con 1 cucchiaino di scorza di limone grattugiata, 1 cucchiaio di grana grattugiato, 1 cucchiaio di prezzemolo tritato, un pizzico di sale, una macinata di pepe e 1 cucchiaio di olio.
Tagliate la zucchina in quattro spicchi per il lungo ed eliminate i semi centrali; tagliate quindi ciascuno spicchio in 5 parti.
Passate le losanghe di spigola nel pancarré. Preparate gli spiedini alternando sullo stecco il pesce e le zucchine, in modo da avere 6 pezzi di spigola e 5 di zucchina per ciascuno spiedino, ben stretti tra di loro.
Posate gli spiedini in un vassoio tenendoli ravvicinati; distribuitevi sopra ancora un po' di pancarré, quindi voltateli e distribuite il pancarré rimasto, pressandolo con le mani per farlo aderire bene.
Cuocete gli spiedini su una piastra calda per 3 minuti, voltateli e proseguite la cottura per altri 3 minuti.
Preparate un condimento scaldando 2 cucchiai di olio con 2-3 rondelle di aglio; unite 1 cucchiaio di prezzemolo tritato, ½ cucchiaio di peperone tagliato a dadini, qualche rondella di peperoncino, mescolate per insaporire, spegnete e lasciate intiepidire.
Distribuite il condimento sugli spiedini e servite.

FILETTO DI PESCE SAN PIETRO, POMODORINI E PRUGNE

Cuoco Crescenzo Morlando
Impegno Facile
Tempo 20 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 600 g **filetto di pesce San Pietro pulito**
- 350 g **pomodorini gialli e rossi**
- 4 **piccole prugne**
- **aglio**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

Lavate i pomodorini, tagliateli a metà e saltateli per 3 minuti in un'ampia padella con 2 cucchiai di olio, una presa di sale e 1 spicchio di aglio con la buccia, che poi eliminerete.
Tagliate a metà i filetti di pesce e cuoceteli in un'altra padella con un filo di olio, appoggiandoli a freddo sul lato della pelle. Cuoceteli per 6 minuti, voltateli, cuocete per un altro minuto sulla polpa e spegnete.
Servite i filetti con i pomodorini saltati e completateli con le prugne crude, tagliate a spicchietti.

Pici al pomodoro e 'nduja *pag. 45*

Il sapore agro e piccante dei pici trova l'equilibrio con un bianco strutturato e aromatico, come il **Gewürztraminer** dell'Alto Adige. Ci piace Concerto Grosso 2021 di Elena Walch, ampio e complesso, con profumi fruttati, di **spezie** e di arance candite. *23,50 euro, elenawalch.com*

Penne, seppie e bottarga *pag. 45*
Spiedini di spigola e zucchine *pag. 49*

Le ricette di mare trovano un grande alleato in un bianco minerale e di media struttura. Colpisce per la sua **eleganza** l'**Etna Bianco** A' Puddara 2019 di Tenuta di Fessina: sa di ginestra, agrumi e macchia mediterranea. *42 euro, tenutadifessina.com*

Filetto di pesce San Pietro, pomodorini e prugne *pag. 49*

Uno dei pesci più nobili del Mediterraneo vuole un vino di pari lignaggio, come il **Fiano di Avellino**, bianco dal timbro agrumato e sapido. Il 2021 di Villa Raiano è scorrevole e molto tipico. *12,50 euro, villaraiano.com*

Teglia di ortaggi *pag. 54*

Scegliete un bianco leggero e un po' aromatico, che non prevarichi il sapore delle verdure. Va bene il **Labianca 2021** di Lunae Bosoni, un mix di vermentino e malvasia che nasce in Liguria e ha profumi di **frutta tropicale** ed erbe aromatiche e un gusto fresco, leggero e salmastro. *10 euro, cantinelunae.com*

VERDURE

Insalata di anguria, melone e zucchine marinate

Teglia di ortaggi con parmigiano e pane carasau

Tre tartare di frutta e verdura

INSALATA DI ANGURIA, MELONE E ZUCCHINE MARINATE

Cuoco Emanuele Frigerio
Impegno Facile
Tempo 30 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

250 g melone bianco pulito
250 g anguria pulita
70 g uva bianca senza semi
60 g formaggio feta più un po'
½ zucchina – limone
timo – menta
olive nere al forno
peperoncino fresco
olio extravergine di oliva
sale

Tagliate la zucchina a fettine molto sottili, un po' di sbieco. Conditele con olio, sale e succo di limone, quindi profumatele con foglie di timo e di menta. Lasciatele marinare per circa 20 minuti.
Riducete l'anguria e il melone a pezzetti, il peperoncino a fettine e gli acini di uva a metà.
Frullate la feta con 80 g di olio e un ciuffo di foglie di menta spezzettate.
Componete l'insalata con la frutta, le zucchine e una dozzina di olive; conditela con la salsa, completando a piacere con erbe aromatiche fresche e altra feta sbriciolata.

TEGLIA DI ORTAGGI CON PARMIGIANO E PANE CARASAU

Cuoco Walter Pedrazzi
Impegno Facile
Tempo 1 ora e 20 minuti più 1 ora di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

800 g melanzane
800 g finocchi
600 g pomodori
150 g fagiolini
65 g pane carasau
Parmigiano Reggiano Dop grattugiato
basilico
limone
olio extravergine di oliva
sale

Mondate le melanzane e pelatele a strisce; tagliatele a fette di circa ½ cm di spessore; disponetele in un vassoio, salatele e lasciatele riposare per 1 ora; infine strizzatele bene, oliatele e cuocetele su una griglia ben calda per 3-4 minuti; voltatele, salatele poco e proseguite la cottura per altri 2-3 minuti.
Mondate i fagiolini e cuoceteli in acqua bollente per circa 8 minuti. Scolateli e raffreddateli sotto l'acqua corrente.
Mondate i finocchi, tagliateli a spicchi e poneteli in una casseruola, coperti di acqua, con ½ rondella di limone e un pizzico di sale; fateli cuocere per 20 minuti dal bollore, con un coperchio.
Tagliate i pomodori a rondelle di 3-4 mm di spessore.
Frullate i finocchi con 3-4 cucchiai della loro acqua di cottura, un pizzico di sale e 3 cucchiai di olio.
Oliate una pirofila e disponete sulla base un primo strato di fette di pomodoro; fate quindi uno strato di carasau, uno strato di melanzane grigliate, uno strato di salsa al finocchio e condite con un pizzico di sale, un filo di olio e un paio di cucchiai di parmigiano grattugiato; fate un altro strato con i fagiolini divisi a metà per il lungo (o spezzettati) e foglioline di basilico, quindi un altro con il pane carasau e la salsa al finocchio. Completate con uno strato di melanzane, uno di pomodori, i fagiolini, la salsa al finocchio rimasta, 2 cucchiai di parmigiano e un filo di olio.
Infornate nel forno già caldo a 200 °C per 20 minuti. Sfornate e portate subito in tavola oppure fate raffreddare e servite a temperatura ambiente.

TRE TARTARE DI FRUTTA E VERDURA

Cuoca Joëlle Néderlants
Impegno Facile
Tempo 40 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g pomodori perini o ramati
400 g pesche noci sode
300 g zucchine
40 g peperone rosso
20 g anacardi salati
2 spicchi di aglio nero
2 datteri
menta
basilico
Tabasco
salsa di soia
cipollotto
limone
peperoncino fresco
olio extravergine di oliva
sale
pepe bianco

PER LA TARTARA DI ZUCCHINE
Tagliate le zucchine a metà per il lungo ed eliminate l'interno con i semi.
Battete la parte verde con un coltello, riducendola in una tartare; conditela con 6 foglie di menta tritate, l'aglio nero tritato, 1 cucchiaio di olio, 1 cucchiaino di salsa di soia e una macinata di pepe bianco.
PER LA TARTARA DI POMODORI
Sbucciate i pomodori, eliminate le estremità e il cuore con i semi; batteteli con un coltello, riducendoli in una tartara.
Sbucciate il peperone (usate il pelapatate), tritatelo e unitelo ai pomodori. Condite con qualche goccia di Tabasco, 8 foglie di basilico sminuzzate, un paio di cucchiai di olio e gli anacardi, tritati grossolanamente.
PER LA TARTARA DI PESCHE
Eliminate i noccioli e battete le pesche con un coltello, riducendole in una tartara; insaporite con 1 cucchiaino di succo di limone, una macinata di pepe bianco, ½ peperoncino fresco, privato dei semi e tritato, i datteri tritati e 1 cucchiaio della parte verde tritata di 1 cipollotto; condite con un paio di cucchiai di olio.
Salate tutte le tartare solo prima di servirle.
Da sapere L'aglio nero è il risultato di un processo di fermentazione di circa un mese a cui vengono sottoposti i bulbi freschi, bianchi, che in questo modo non solo cambiano colore, ma acquistano un aroma e un sapore molto più delicati.

Insalata di anguria, melone e zucchine marinate *pag. 54*
Tre tartare di frutta e verdura *pag. 54*

Il **passe-partout** per le ricette leggere con frutta e verdura è un **Valdobbiadene Prosecco Superiore** con dosaggio **Extra Dry**: il Millesimato 2021 di Maschio è fresco ed equilibrato, con un gusto morbido e fruttato.
7 euro, cantinemaschio.com

CARNI

«Saltimbocca» di maiale con crema di melanzane

Insalata di pollo, pesche e fagiolini

Hamburger alla piastra con burrata e cipollotti al basilico

«SALTIMBOCCA» DI MAIALE CON CREMA DI MELANZANE

Cuoco Walter Pedrazzi
Impegno Medio
Tempo 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

600 g 1 melanzana violetta
450 g 4 fette di reale di maiale
120 g pangrattato
30 g finocchietto
prezzemolo – basilico
olio extravergine di oliva
aglio – sale

Sminuzzate il finocchietto, tritando sottilmente anche i gambi.
Scaldate in una padella larga 4 cucchiai di olio con 1 spicchio di aglio con la buccia; unite il finocchietto tritato, mescolate, cuocete per 1 minuto, quindi eliminate l'aglio, regolate di sale e aggiungete il pangrattato. Lasciate insaporire sul fuoco ancora per 30 secondi, poi spegnete la fiamma e lasciate raffreddare.
Battete le fette di carne, riducendole a uno spessore di 3-4 mm; distribuite sulla metà di ciascuna fetta 1 cucchiaio di pane aromatizzato al finocchietto, quindi richiudetele a portafoglio. Distribuite ancora un po' di pangrattato anche sulla superficie dei saltimbocca, chiudeteli con uno stecchino e conditeli con un filo di olio.
Cuoceteli su una griglia ben calda per 8-9 minuti, voltateli e proseguite la cottura per altri 5-6 minuti, regolando di sale.
Tagliate la melanzana a metà, incidetela con tagli a losanga, oliatela bene e cuocetela in una pentola antiaderente calda a fuoco moderato, con un coperchio, per 10-12 minuti, quindi voltate le due metà e proseguite la cottura per altri 10 minuti circa, finché la polpa non sarà morbida (controllate con la punta di un coltello). Spegnete e lasciate intiepidire a pentola coperta.
Spolpate le mezze melanzane e frullate la polpa con un frullatore a immersione, unendo l'acqua che avranno rilasciato nella pentola, in cottura, 1 cucchiaio di prezzemolo tritato, qualche foglia di basilico tritata, un pizzico di sale, 1 rondella di aglio e 2 cucchiai di olio.
Servite i saltimbocca, anche a temperatura ambiente, con la purea di melanzane, accompagnando a piacere con un'insalata di pomodorini, basilico e finocchietto.

«Saltimbocca» di maiale *pag. 58*

Un vino rosato unisce la giusta struttura per accompagnare la carne del pollo e il pesce azzurro con la **freschezza** adatta alla frutta e alla verdura estive. Il **Valtènesi Chiaretto** Grazia 2021 dell'azienda Due Pini profuma di pesca ed è tra i più buoni della denominazione.
12,50 euro, viniduepini.it

Insalata di pollo e pesche *pag. 58*
Aguglia scottata *pag. 49*

Gli ingredienti mediterranei della ricetta stanno bene con un rosso di media struttura, fruttato e saporito, come il **Nero d'Avola** Alto Reale 2021 di Tenute Rapitalà: **speziato** e avvolgente.
13 euro, gruppoitalianovini.it

INSALATA DI POLLO, PESCHE E FAGIOLINI

Cuoco Walter Pedrazzi
Impegno Facile
Tempo 1 ora e 20 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

900 g 3 cosce di pollo con sovracosce
200 g lattuga iceberg
150 g cetrioli
100 g fagiolini
50 g tonno sott'olio
3 pesche
1 cipolla – 1 carota
1 gambo di sedano
vino bianco secco
alloro – prezzemolo
aceto
cipollotto
Tabasco
olio extravergine di oliva
sale fino e grosso
pepe in grani

Preparate un brodo aromatico con la cipolla, il gambo di sedano, la carota, 1 bicchiere di vino bianco, qualche grano di pepe, 1 foglia di alloro, 2 rametti di prezzemolo e una manciata di sale grosso; al bollore, unite il pollo e fate cuocere per 35 minuti. Spegnete e lasciate raffreddare il pollo nel brodo di cottura.
Sbucciate il cetriolo a strisce, eliminate i semi centrali, tagliatelo a fettine sottili e marinatelo in 4 cucchiai di aceto per 30 minuti, mescolando di tanto in tanto, quindi strizzatelo bene.
Mondate i fagiolini e cuoceteli in acqua bollente per circa 8 minuti. Scolateli, raffreddateli sotto l'acqua corrente e, a piacere, divideteli a metà per il lungo.
Tagliate la lattuga iceberg a striscioline e lavatela bene.
Affettate finemente 10 g della parte bianca del cipollotto.
Eliminate gli ossi e la pelle del pollo e sfilacciate la polpa.
Unitevi il tonno ben sgocciolato, il cipollotto, 5-6 gocce di Tabasco, il cetriolo marinato, le pesche tagliate a spicchi con la buccia, 4 cucchiai di olio e un bel pizzico di sale e mescolate bene.
Distribuite le striscioline di lattuga iceberg nei piatti, completate con il pollo condito e servite.

HAMBURGER ALLA PIASTRA CON BURRATA E CIPOLLOTTI AL BASILICO

Cuoco Crescenzo Morlando
Impegno Facile
Tempo 20 minuti

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

400 g polpa macinata di manzo
200 g cipollotti rossi di Tropea
120 g burrata
2 acciughe
basilico
burro
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Affettate i cipollotti e fateli appassire in una padella con un filo di olio e una presa di sale. Aggiungete anche una manciata di foglie di basilico.
Cuocete a fuoco basso, bagnando con un po' di acqua, per circa 7-8 minuti. Alla fine, aggiungete altre foglie di basilico, una piccola noce di burro e una macinata di pepe, cuocete per 1 minuto e spegnete.
Formate gli hamburger in uno stampo ad anello (ø 9 cm).
Cuoceteli in una padella calda, con un filo di olio, per circa 3 minuti per lato.
Servite gli hamburger con la burrata e i cipollotti, completando con le acciughe e con qualche foglia di basilico; accompagnate a piacere con crostini di pane.

DOLCI

Crema gelata di banane con cocco e biscotti al curry

Torta pancake vegana con salsa di frutti rossi

Mousse di limone con le more

CREMA GELATA DI BANANE CON COCCO E BISCOTTI AL CURRY

Cuoco Emanuele Frigerio
Impegno Facile
Tempo 15 minuti
più 4 ore di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- 320 g **banane sbucciate**
- 120 g **latte**
- 60 g **zucchero**
- 50 g **frollini al cacao**
- ½ **cocco fresco**
- **curry**

Tagliate le banane a fettine e disponetele su una placchetta, quindi mettetele in freezer per almeno 4 ore.
Sbriciolate i frollini al cacao e mescolateli con un pizzico di curry.
Frullate le banane, ormai gelate, con il latte e lo zucchero, ottenendo una crema.
Servitela con i biscotti al curry e con il cocco tagliato a lamelle.
Da sapere Per questa ricetta vanno benissimo anche le banane molto mature, con la buccia che comincia ad annerirsi: nella crema saranno comunque buone e avrete evitato di sprecarle.

TORTA PANCAKE VEGANA CON SALSA DI FRUTTI ROSSI

Cuoco Emanuele Frigerio
Impegno Medio
Tempo 45 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- 300 g **yogurt di soia**
- 200 g **farina**
- 160 g **lamponi**
- 100 g **acqua frizzante**
- 100 g **latte di mandorla**
- 70 g **ribes**
- 70 g **fragoline di bosco**
- 50 g **zucchero di canna**
- 50 g **cioccolato fondente**
- 40 g **olio di semi**
- 30 g **zucchero semolato**
- 10 g **lievito in polvere per dolci**

Mescolate lo zucchero di canna con l'acqua frizzante, l'olio di semi e il latte di mandorla, quindi unite la farina e il lievito, ottenendo una pastella.
Cuocetela in una padella di circa 18 cm di diametro, unta con poco olio, per circa 2 minuti per lato, ottenendo circa 5 pancake.
Frullate ribes, fragoline e lamponi con lo zucchero semolato, ottenendo una purea.
Miscelate 40 g di questa purea con lo yogurt di soia, ottenendo una crema. Spezzettate il cioccolato.
Costruite la torta sovrapponendo i pancake, farciti ognuno con la crema e con un po' di cioccolato spezzettato.
Guarnite lo strato superiore anch'esso con la crema, un po' della purea rimasta, frutti rossi a piacere e completate con il cioccolato a schegge.

MOUSSE DI LIMONE CON LE MORE

Cuoco Emanuele Frigerio
Impegno Medio
Tempo 40 minuti più 1 ora di riposo

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
- 500 g **panna fresca**
- 200 g **more o more di gelso**
- 140 g **zucchero**
- 10 g **gelatina alimentare in fogli**
- 3 **limoni**

Mettete a bagno la gelatina in 50 g di acqua.
Tagliate a metà le more, conditele con 20 g di zucchero e 1 cucchiaio di succo di limone. Lasciatele marinare intanto che preparate il resto della ricetta.
Ricavate le scorze di 1 limone, poi spremetelo insieme a un secondo limone, fino a ottenere 150 g di succo.
Versate succo e scorza in una casseruola con 120 g di zucchero e fatelo sciogliere. Spegnete, lasciate raffreddare per qualche istante, poi unite la gelatina e stemperatela.
Filtrate il liquido e lasciate raffreddare la gelatina.
Montate la panna in crema, versatevi la gelatina di limone e mescolate.
Distribuite le more in 6 bicchieri, quindi colmate con la mousse di panna. Riponete in frigorifero per almeno 1 ora prima di servire.

LE MISURE A PORTATA DI MANO

Semplificate il lavoro in cucina: eliminate la bilancia e dosate liquidi e ingredienti in polvere con tazze, bicchieri e cucchiai. Guardate la nostra tabella a pag. 127

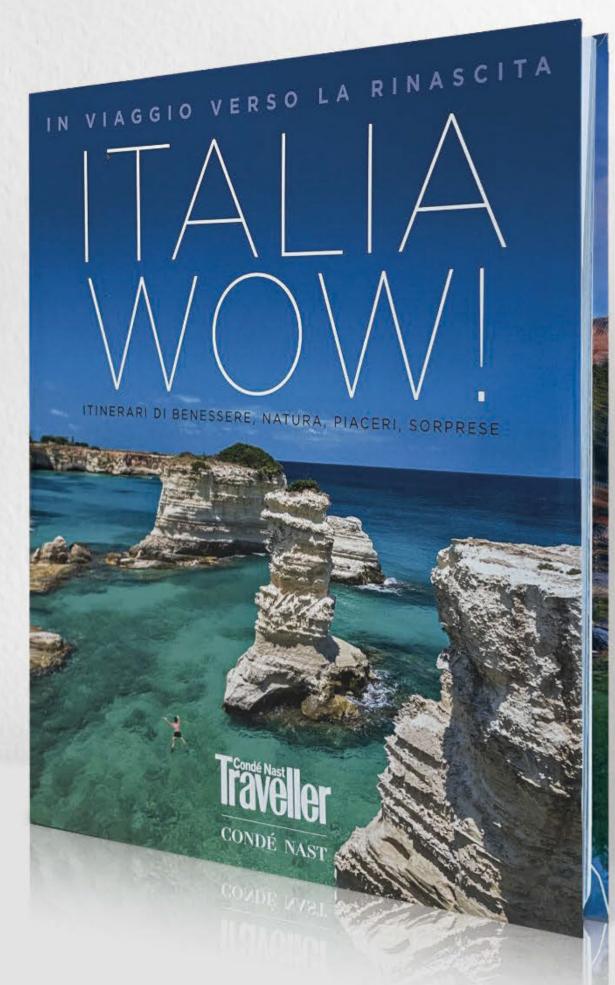
Hamburger con burrata *pag. 58*

Il vino giusto è un rosso leggero, che possa essere servito ben fresco. L'**Alto Adige Schiava** Gschleier 2020 di Girlan nasce da vigne vecchie che gli danno il carattere per accompagnare la carne rossa, ma ha anche la **leggiadria** per la burrata e le acciughe. *16,50 euro, girlan.it*

Crema gelata di banane con cocco e biscotti al curry *pag. 62*
Mousse di limone con le more *pag. 62*

I dolci freddi alla frutta stanno bene con bollicine dolci e aromatiche. Il **Moscato Giallo Spumante** di Mezzacorona è fragrante e **agrumato** e ha la personalità per andare d'accordo con la nota speziata del curry. *11 euro, mezzacorona.it*

Torta pancake in padella *pag. 62*

I dessert con frutti di bosco e cioccolato fondente si accompagnano con un **passito rosso**. Ci piace il **Recioto della Valpolicella Classico** Angelorum 2017 di Masi per il suo sapore persistente ed equilibrato, che ricorda le ciliegie sotto spirito. In più, è un vino vegano come la ricetta. Anche al supermercato. *20 euro, masi.it*

Errico Recanati ha addomesticato il fuoco. Scienza e pratica, controllo e intuizione gli consentono di spaziare dalla possente bistecca alla fiorentina alla pasta, dalle ostriche alle tenere lattughe

ESSERE SULLA BRACE

CACIO E SETTE PEPI ALLA BRACE

RICETTE **ERRICO RECANATI**
A CURA DI **MARIA VITTORIA DALLA CIA**, FOTO **BEATRICE PILOTTO**

CARNE IN EQUILIBRIO

La prima pietanza che l'uomo ha messo sul fuoco resta la protagonista della griglia. E, nonostante il dibattito etico e dietetico e la (consapevole) diminuzione dei consumi, è un piacere che possiamo ancora concederci. Con misura

di CARLO OTTAVIANO

I numeri parlano chiaro: a fronte dei 126 chili pro capite di carne che ogni anno mangiano gli abitanti degli Stati Uniti d'America, in Europa siamo a 85 chili, in Italia a 76. Che in effetti sarebbero 38 chili a testa, al netto delle parti che si buttano. Cioè meno dei limiti suggeriti dall'Oms, l'Organizzazione mondiale della sanità. Da dieci anni il consumo è costantemente in calo, ma – ecco la sorpresa che emerge da una ricerca del Censis – ad amarla maggiormente (il 62,8%) sono i giovani under 30, più che gli adulti 35-64 anni. Ovviamente i millennials e i ragazzi della generazione Greta sono ben attenti all'equilibrio della propria salute e dell'ambiente e non corrono il rischio di dover scimmiottare Albert Einstein che confessava: «Ho sempre mangiato la carne con un pizzico di cattiva coscienza». L'Italia è tra i Paesi più avanti per quanto riguarda gli allevamenti sostenibili. C'è ancora tanta strada da fare, ma il dato che ci pone tra i più virtuosi all'interno dell'Intergovernmental Panel for Climate Change non è da sottovalutare. L'impronta del carbonio delle nostre carni bovine rispetto alla media mondiale (dati Fao 2021) riporta una stima di 10,4 contro i 25,3 di CO_2 per kg di carne. Insomma, sull'impatto ambientale si sta lavorando tanto (e bene) grazie all'agricoltura e all'alimentazione animale di precisione e al riciclo di scarti e scarichi negli impianti di biogas per produrre energia.

Per quanto riguarda la salute, oltre all'eccesso di consumo, a fare male sono spesso i metodi di conservazione e di cottura. Giorgio Calabrese, presidente del Comitato nazionale sicurezza alimentare, alle ragioni etiche e filosofiche contro il consumo di carne contrappone le esigenze dell'organismo. Specialmente per i più piccoli. «Il bambino», ripete spesso il famoso nutrizionista, «è una casa che cresce e ha bisogno del cemento armato per solidificare le fondamenta; significa un apporto di proteine nobili, che aiutano a rafforzare il sistema immunitario e sono contenute in tutti i prodotti di origine animale comprese le uova, il latte, formaggi e prosciutti nella giusta quantità e nella giusta frequenza associandola sempre a frutta e verdura, cereali e legumi».

A vincere su tutto, alla fine dei conti, è comunque «il piacere della carne», con il sapore in bocca, il gusto della masticazione e gli aromi assolutamente unici e sempre diversi che dipendono dall'allevamento di provenienza, dall'alimentazione e dalla stagione in cui gli animali sono cresciuti. «L'insieme dei sapori di base e degli aromi», spiega Giovanni Ballarini, presidente onorario dell'Accademia italiana della cucina, «deriva da una miriade di sostanze presenti nella carne fresca e da processi e reazioni che si svolgono durante la frollatura e i diversi sistemi di cottura». Il tutto, quindi, viene esaltato dalle capacità ai fornelli. Sapendo, per esempio, che durante la cottura della carne vengono rilasciate 650 diverse molecole volatili.

ERRICO RECANATI
«Lo spiedo e la brace sono la forte tradizione del mio ristorante; da qui parto abbinando tecniche che ho messo a punto per arrivare a scoprire altri sapori e generare nuovi ricordi». Così riassume il suo lavoro Errico Recanati, chef di Andreina, una stella Michelin a Loreto nelle Marche, dove comincia a lavorare molto giovane accanto alla nonna e dove la cucina dello spiedo gli entra nel sangue. Si forma con Gianfranco Vissani e con Pietro Leeemann, per poi tornare a casa ad approfondire e rinnovare l'antica pratica del fuoco e della brace. Nei suoi piatti, dagli spaghetti ai sette pepi fino ai dolci, passando per la carne (specialmente quella di selvaggina) dà voce a una idea di cucina, che lui stesso definisce neorurale, nella quale il sapore ancestrale esce alla ribalta con una nitidezza e un garbo che sorprendono.
ristoranteandreina.it

«Passato e futuro. Il punto d'incontro l'ho trovato nella cucina dello spiedo e della brace: niente di più primitivo e attuale»

ERRICO RECANATI

LATTUGA, MANDORLA AMARA, UOVA DI TROTA

NON SCHERZATE COL FUOCO

Ecco le regole e i consigli di Errico Recanati per riuscire a governare con precisione le potenzialità della cottura a fiamma diretta

1. Da Andreina usano una **carbonella** naturale composta da sette diversi legni (caduti) provenienti dalla macchia pedemontana dei monti Sibillini; tra questi il carpino, un legno duro che porta calore. Il fornitore è lo stesso da quando il ristorante ha aperto i battenti, nel1959.

2. Per facilitare l'**accensione**, che esclude totalmente tutti i tipi di adiuvanti chimici, ha un piccolo trucco: aggiunge un modestissimo filo di olio di semi.

3. Le **griglie** (Errico Recanati le costruisce da sé fin dagli esordi, quando le assemblava con materiali di recupero) vanno collocate a diverse altezze dal punto di fuoco (brace) in base al tipo di ingredienti e alle diverse esigenze di cottura. La distanza minima è di 10 cm, quella massima tra i 35-40 cm.

4. Carni rosse o di peso importante vanno collocate vicino al **punto di fuoco**; progressivamente più lontano, le carni bianche, i pesci e poi la frutta.

5. Le **cloche** di alluminio, o **cappello**, (anche questi strumenti vengono creati appositamente dallo chef) servono per concentrare il fumo ed enfatizzare il carattere dell'ingrediente in cottura. Si genera un aroma unico, che non sfuma a fine cottura ma anzi si esalta. È come «portare la brace nella degustazione». A casa si può usare come cloche una teglia dai bordi alti, in materiale compatibile con le alte temperature e sicuro da maneggiare, oppure un coperchio attorno al quale avvolgere uno strato spesso di carta di alluminio.

6. In generale, le cotture sulla brace, diversamente dalle altre, sfruttano molto la **sensibilità** che ognuno ha con il proprio strumento (griglia) e il personale gusto rispetto all'aroma di brace che si vuole ottenere.

BISTECCA MARCHIGIANA CON PATATE E SALSA VERDE

CACIO E SETTE PEPI ALLA BRACE

Impegno Medio
Tempo 35 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **400 g spaghetti**
- **280 g pecorino di fossa, in alternativa pecorino romano stagionato 12 mesi**
- **240 g Parmigiano Reggiano Dop 30 mesi**
- **miscela di sette pepi a piacere tra cui pepe nero, bianco e pepe del Madagascar**
- **sale**

Cuocete gli spaghetti in acqua bollente ben salata per 6 minuti.
Immergeteli poi in acqua a 60-70 °C per 6 minuti, infine scolateli e tamponateli con un canovaccio.
Poneteli sulla griglia collocata a 25 cm dal fuoco medio e teneteli coperti per 8-10 minuti con la cloche o con una teglia da forno profonda per intensificare calore e profumi, girandoli con delicatezza per due o tre volte.
Grattugiate i formaggi e mescolateli. Scaldate 180 g di acqua di cottura della pasta, al bollore aggiungete i pepi, macinati al momento, quindi spegnete il fuoco e unite gli spaghetti e i formaggi, mescolando fino a ottenere una crema.
Servite gli spaghetti con pecorino grattugiato di fresco e una macinata di pepe.
Il consiglio del cuoco La pasta scelta è quella di Benedetto Cavalieri, a base di grani duri di Puglia e Basilicata: sottoposti a una lavorazione «delicata» mantengono integri i caratteri nutritivi e gustativi. La consistenza porosa della pasta garantisce il massimo assorbimento del sugo.

LATTUGA, MANDORLA AMARA, UOVA DI TROTA

Impegno Medio
Tempo 50 minuti più 2 giorni, 1 ora e 30 minuti di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER LA SALSA DI MANDORLE

- **100 g mandorle senza pelle**
- **1 mandorla armellina**

→

MACELLERIE

Dal Piemonte alla Sicilia le insegne che abbiamo scelto per il loro impegno nella ricerca e nella selezione delle carni GABRIELE ZANATTA

MARTINI CARNI
Boves (Cuneo)
Un tempio delle carni di razza fassona da quasi un secolo. E un riferimento anche per il lavoro che conducono sul quinto quarto: cuoricini di pollo e di agnello, trippe e lampredotti...
martinicarni.it

MACELLERIA L'ANNUNCIATA
Milano
Mauro Brun è l'erede legittimo di Ercole Villa, il padre dell'arte macellaia milanese. L'Annunciata ha diverse stalle di proprietà, nell'Astigiano e nel Monferrato. Solo capi di razza piemontese. Da poco, anche una gastronomia con tante specialità, non solo di carne.
@lannunciata_macelleria_milano

MACELLERIA MOTTA
Bellinzago Lombardo (Milano)
Insegna storica della provincia orientale milanese, oggi è condotta da Sergio Motta, scrupoloso nella selezione di bovini di razza piemontese e, soprattutto, nell'attenzione alle frollature lente. Controlla anche un ristorante superbo, in cui cucina le sue stesse carni.
ristorantemacelleriamotta.it

MACELLERIA CARLO ALBERTO
Verona
Carlo Alberto Menini apre la sua prima macelleria nel 1997 a Cà di David, una frazione di Verona, specializzandosi nella carne equina. Nel tempo allarga l'offerta al bovino, ovino, suino, volatili da cortile e selvaggina. Tutte carni trasparenti e sostenibili. C'è un secondo punto vendita a San Giovanni Lupatoto.
macelleria-online.it

SIMONE FRACASSI
Rassina (Arezzo)
Simone Fracassi è il (o uno dei) «re della chianina». L'impresa ebbe inizio nel 1927 col bisnonno materno nel Casentino. Oggi dà valore a tutti i tagli di questo bovino adulto, noto per il suo ridotto contenuto di colesterolo e l'alta digeribilità. Anche favolosi salumi.
simonefracassi.com

BOTTEGA LIBERATI
Roma
Nel quartiere Tuscolano, un posto che trabocca di formaggi, salumi, prosciutti e porchette da favola. Ma la regina è la carne bovina, di una moltitudine di razze: piemontese e chianina, maremmana e garronese. Da filiere etiche e trasparenti.
@bottega_liberati

MACELLERIA DI ROMANTINO
Guardiagrele (Chieti)
Antonio, macellaio di seconda generazione, conduce con la moglie Angela questa riservata macelleria con cucina nel centro storico di Guardiagrele. Manzo, vitello, pecora, maiale, agnello. Tutta carne abruzzese, frollata in modo scientifico.
Via San Francesco, 47

VARVARA - FRATELLI DI CARNE
Altamura (Bari)
Macellai alla quinta generazione (oggi c'è papà Antonio coi tre figli Michele, Vincenzo e Alessandro), si distinguono per capretti, vacche podoliche, agnelli e polli, gnummareddi e salsicce magnifiche perché ricavate da animali allevati e nutriti con mille accortezze. Forniscono i più blasonati ristoranti d'Italia, da Piazza Duomo a Le Calandre. *@fratellidicarne*

EMANUELE COTTONE
Palermo
Alla Bandita, periferia orientale della città, Emanuele, quinta generazione di macellai, esercita un controllo totale della filiera, dall'allevamento alla macellazione e alla vendita. Bovini siciliani e una indimenticabile salsiccia di maiale Nero dei Nebrodi.
Via Messina Marine, 631

ETTO
Cagliari
Un piccolo bistrot che vende carne sarda di qualità, soprattutto bovina e ovina, da capi che pascolano allo stato brado e si nutrono di arbusti. C'è anche una piccola cucina che trasforma in ghiotti piatti le loro materie prime.
Corso Vittorio Emanuele II, 74

CIPOLLOTTO BRUCIATO
E ALICI DI SAN BENEDETTO

PER LA LATTUGA
- **300 g** **sale – 300 g zucchero**
- **100 g** **aceto di riso**
- **100 g** **salsa di soia**
- **100 g** **aceto di mele**
- **50 g** **saba (mosto di uva cotto)**
- **4** **piccole lattughe romane**
- **aceto di lamponi (in alternativa aceto di mele o aceto rosso invecchiato)**
- **olio extravergine di oliva**

PER COMPLETARE
- **400 g** **insalata aromatica (basilico rosso, erba cedrina, timo limonato, acetosa rossa, rucola, cerfoglio)**
- **40 g** **uova di trota**
- **aceto di lamponi**

PER LA SALSA DI MANDORLE
Mettete a bagno le mandorle e la mandorla armellina in 200 g di acqua per 2 giorni; infine frullatele con un po' della loro acqua e un pizzico di sale fino a ottenere una consistenza liscia e omogenea.
PER LA LATTUGA
Mondate le lattughe conservando le foglie esterne. Ponete i cespi interi sulla brace a fuoco medio per asciugarli e arrostirli leggermente. Trasferiteli in una pirofila, copriteli con il mix di sale e zucchero e lasciateli riposare per 30 minuti. Successivamente sciacquateli, riaccomodateli nella pirofila, pulita, e unite una marinata preparata con aceto di riso, aceto di mele, saba e salsa di soia. Lasciate marinare per 1 ora.
Sgocciolate infine le lattughe dalla marinata, tamponatele con carta da cucina e ponetele sulla brace a fuoco medio; copritele con il cappello o con una teglia dal bordo alto e tenetele sulla griglia per 5-6 minuti.
Frullate le foglie di scarto delle lattughe e filtrate per ottenere il succo (in alternativa ricavatelo con l'estrattore). Emulsionate il succo con olio extravergine di oliva e alcune gocce di aceto di mele a piacere.
PER COMPLETARE
Distribuite le lattughe arrostite nei piatti e conditele con la salsa di mandorle e l'emulsione di lattuga. Completate con le uova di trota e l'insalata aromatica condita con olio, sale e aceto di lamponi.

BISTECCA MARCHIGIANA CON PATATE E SALSA VERDE
Impegno Medio
Tempo 45 minuti
più 10 giorni di frollatura

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **800 g** **1 costata di scottona (bistecca fiorentina) alta 10 cm circa**
- **300 g** **insalata aromatica (rucola, basilico greco, basilico rosso, timo limone, acetosella, erba oliva)**
- **16** **patate novelle medie**
- **burro salato**
- **salsa verde classica**
- **aceto di lamponi o di mele**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale in fiocchi**
- **sale – pepe**

Preparate la carne per la frollatura: spalmatela con il burro salato in modo da ricoprirla in ogni punto e riponetela per 10 giorni in frigo al riparo da odori forti.
Accendete una generosa quantità di carbonella, poi collocate la griglia vicino alla brace accesa e lasciatela arroventare.
Collocatevi la bistecca e cuocetela per 12 minuti per lato, a fuoco vivo; appoggiatela poi sulla parte dell'osso e tenetela in verticale sulla brace per 8 minuti.
Chiudete le patate in alcuni cartocci di alluminio e poneteli sotto la brace per 20-30 minuti, secondo la dimensione delle patate.
Porzionate la bistecca e servitela con la salsa verde, le patate novelle insaporite con fiocchi di sale e l'insalata aromatica condita con sale, aceto e olio.

CIPOLLOTTO BRUCIATO E ALICI DI SAN BENEDETTO
Impegno Medio
Tempo 50 minuti
più 3 giorni di marinatura
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **7** **cipollotti di media grandezza**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

PER LA SALSA DI ALICI
- **200 g** **latte intero**
- **100 g** **alici di San Benedetto pulite**
- **80 g** **patata lessata**

→

OSTRICA ALLA BRACE, PESCHE E SENAPE

TARTE TATIN ALLA BRACE

Mondate 4 cipollotti e disponeteli in una pirofila; aggiungete una salamoia preparata con 1 litro di acqua e 20 g di sale. Lasciateli marinare, in frigo, per 3 giorni. Infine sgocciolateli e cuoceteli sulla brace a fuoco medio-alto, sotto il cappello per 4-6 minuti, finché non si bruciano.
Mondate gli altri 3 cipollotti, affettateli finemente, salateli, disponeteli in una teglia e infornateli a 180 °C per 10-12 minuti, fino ad annerirli. Lasciateli poi raffreddare e frullateli riducendoli in una polvere, tipo terra.
Pulite le radici di tutti i cipollotti e friggetele in olio extravergine a 160 °C. Una volta dorate, scolatele su carta da cucina.
PER LA SALSA DI ALICI
Portate a bollore il latte con le alici, che si dovranno sciogliere. Unite la patata schiacciata e frullate fino a ottenere una salsa liscia e omogenea.
Stendete la salsa di alici nei piatti, distribuitevi i cipollotti e le radici e cospargete tutto con un po' di terra di cipollotti.

OSTRICA ALLA BRACE, PESCHE E SENAPE

Impegno Per esperti
Tempo 45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER LA MAIONESE DI OSTRICA
2 ostriche
1 piccolo limone
1 piccola patata bollita
PER LA SALSA DI PESCHE
250 g pesche tabacchiere
100 g aceto di mele biologico
50 g zucchero
pepe bianco
sale
PER LE OSTRICHE E PER COMPLETARE
6 ostriche italiane
senape in grani
aceto di lamponi
foglia ostrica, fiori di nasturzio

PER LA MAIONESE DI OSTRICA
Frullate le 2 ostriche con la loro acqua, la patata bollita e il succo del limone. Per una consistenza molto liscia, passate al setaccio.
PER LA SALSA DI PESCHE
Cuocete lo zucchero con un goccio di acqua ottenendo un caramello; aggiungete le pesche sbucciata e tagliate a pezzi e mescolate finché non si saranno ricoperte di caramello; bagnate quindi con l'aceto di mele e cuocete sul fuoco dolce per pochi minuti aggiungendo un goccio di acqua; insaporite con sale, pepe bianco e frullate fino a ottenere una salsa liscia e omogenea.
PER LE OSTRICHE E PER COMPLETARE
Pulite le ostriche e apritele (proteggetevi con l'apposito guanto di maglia metallica o con un canovaccio) conservando la loro acqua; staccate i molluschi dalle conchiglie.
Posateli su una griglia a maglia fitta (potete usare i tappeti per griglia) posta a 20 cm di distanza dalla brace; copriteli con un cappello piccolo (o una teglia da forno piccola) e cuoceteli per 4-5 minuti, girandoli per un paio di volte almeno.
Servite le ostriche con la salsa di pesche e la maionese e completate con 1 cucchiaino di senape in grani, foglia ostrica, fiori di nasturzio e una spruzzata di aceto di lampone.
Il consiglio del cuoco Errico Recanati utilizza le ostriche Perla Rosa del Delta del Po; tra le migliori di produzione italiana, hanno un volume che è quasi il triplo rispetto alle altre ostriche, una consistenza croccante e un sapore freschissimo. Per la salsa di pesche usa quelle a pasta gialla o le tabacchiere della Valdaso, nel Sud delle Marche, dove, grazie alle caratteristiche del clima e del terreno, tutte le varietà di questo frutto esprimono da sempre il massimo delle loro qualità.

TARTE TATIN ALLA BRACE

Impegno Per esperti
Tempo 50 minuti più 12 ore di riposo

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

PER IL GELATO ALL'ERBA CEDRINA
300 g latte
200 g panna fresca
40 g zucchero
5 g erba cedrina (*Aloysia citriodora*)
4 g gelatina alimentare in fogli
sale
PER LA TARTE TATIN
500 g farina 00
250 g burro
100 g uova
75 g zucchero semolato
20 g zucchero a velo
20 g burro
6 albicocche – sale

PER IL GELATO
Mettete l'erba cedrina in infusione nel latte e ponete in frigorifero per una notte. Infine filtrate, aggiungete la panna, scaldate fino a 50 °C, unite lo zucchero, un pizzico di sale e la gelatina ammollata, che darà al gelato una consistenza particolare e una buona tenuta. Scaldate a 80-85 °C, lasciate raffreddare in frigo; mantecate poi nella gelatiera.
PER LA TARTE TATIN
Preparate la pasta brisée: impastate la farina con 250 g di burro, le uova e 1 cucchiaino raso di sale, quindi amalgamate con 50 g di acqua. Raccogliete l'impasto a palla e fatelo riposare in frigo per 1 ora.
Cuocete lo zucchero semolato e lo zucchero a velo con un goccio di acqua fino a ottenere un caramello; togliete dal fuoco e incorporate il burro, poco alla volta, emulsionandolo.
Distribuite il caramello in uno stampo (ø 24 cm, h 1-1,5 cm) e disponetevi a raggiera le albicocche tagliate a spicchi. In alternativa, usate stampini individuali.
Stendete la pasta brisée e ricavatene un disco di 26 cm di diametro. Stendetelo sulle albicocche e rimboccate la pasta lungo il bordo.
Ponete lo stampo sulla griglia della brace a media temperatura, copritelo con il cappello per 3-4 minuti per dare alla torta l'aroma della brace. Completate la cottura in forno a 180 °C per 7-8 minuti.
Ribaltate la tarte tatin su un piatto e accompagnatela con il gelato all'erba cedrina.

PIZZA PARIGINA CON BESCIAMELLA, PEPERONI E POMODORINI SOTT'OLIO

TORTA O PIZZA?

Non riuscite a scegliere? Puntate sulla parigina, pasta lievitata e sfoglia insieme. E poi crostata, rotolo e focaccia. Da condividere in pranzi e merende e da mettere anche nel cesto del picnic

RICETTE **DARIO PISANI**, TESTI **LAURA FORTI**
FOTO **GUIDO BARBAGELATAI**, STYLING **BEATRICE PRADA**

ROTOLO CON MOZZARELLA, SALAMELLA E SCAROLA

Piatto del rotolo, della crostata e della focaccia ripiena e canovacci decorati **Bitossi Home**.

CROSTATA CON MELANZANE AL FUNGHETTO E BACCALÀ

PIZZA PARIGINA CON BESCIAMELLA, PEPERONI E POMODORINI SOTT'OLIO

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 35 minuti
più 1 ora di lievitazione
Vegetariana

INGREDIENTI PER 12 PERSONE

530 g farina 00 più un po'
500 g latte più 1 cucchiaio
460 g 2 rotoli di pasta sfoglia stesa rettangolari
300 g peperoni verdi
100 g pomodorini secchi sott'olio
30 g burro
6 g lievito di birra fresco
5 g zucchero
2 tuorli
aglio – basilico – sale
Grana Padano Dop
olio extravergine di oliva

Mescolate nell'impastatrice 500 g di farina con il lievito sbriciolato, quindi aggiungete 250 g di acqua fredda, un po' per volta, sempre impastando. Unite quindi lo zucchero, infine 10 g di sale. Lavorate l'impasto per 8-10 minuti, finché non prende forza, formando una buona maglia glutinica. Toglietelo quindi dall'impastatrice, raccoglietelo a palla e mettetelo in una ciotola a lievitare, coperto, finché non sarà raddoppiato di volume, in circa 1 ora.
Stendete poi l'impasto lievitato su un piano infarinato, aiutandovi con un matterello, in forma rettangolare, nelle dimensioni della placca da forno (circa 30 x 40 cm).
Ungete la placca con un po' di olio e adagiatevi l'impasto steso, adattandolo alla sua forma. Coprite con la pellicola e lasciate riposare ancora per 20 minuti.
Preparate intanto la besciamella, mescolando in una casseruola il burro con 30 g di farina. Unitevi 500 g di latte caldo, poco per volta, mescolando con una frusta. Cuocete finché non comincia ad addensarsi, quindi aggiustate di sale e spegnete.
Pulite i peperoni, eliminando piccioli e semi, e tagliateli a tocchetti.
Scaldate in una padella un filo di olio con 1 spicchio di aglio, saltatevi i peperoni a fuoco vivo per 3-4 minuti, poi eliminate l'aglio e salate, coprite con un coperchio e cuocete per altri 4 minuti.
Farcite la base di impasto lievitato con uno strato di besciamella, quindi distribuitevi sopra i peperoni, poi i pomodorini sott'olio. Cospargete con 2 cucchiaiate di grana grattugiato e profumate con qualche fogliolina di basilico.
Coprite la torta con i due fogli di pasta sfoglia, giuntandoli al centro e sigillateli bene lungo i bordi. Rifilate poi le eccedenze.
Sbattete i tuorli con 1 cucchiaio di latte e spennellate la sfoglia con questo composto.
Infornate la parigina a 180 °C per 30 minuti, poi spostatela sul fondo del forno e cuocetela per altri 5 minuti, in modo che si colorisca bene anche la base.

ROTOLO CON MOZZARELLA, SALAMELLA E SCAROLA

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 40 minuti
più 1 ora e 15 minuti di riposo

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE

600 g salamelle
500 g scarola
500 g farina più un po'
400 g mozzarella per pizza
6 g lievito di birra fresco
zucchero
aglio
olio extravergine di oliva
sale

Mescolate nell'impastatrice 500 g di farina con il lievito sbriciolato, quindi aggiungete 250 g di acqua fredda, un po' per volta, sempre impastando. Unite poi 5 g di zucchero, infine 10 g di sale. Lavorate l'impasto per 8-10 minuti, finché non prende forza, formando una buona maglia glutinica. Toglietelo quindi dall'impastatrice, raccoglietelo a palla e mettetelo in una ciotola a lievitare, coperto, finché non sarà raddoppiato di volume, in circa 1 ora.
Stendete quindi l'impasto lievitato su un piano infarinato, aiutandovi con un matterello, in forma rettangolare, nelle dimensioni della placca da forno (circa 30 x 40 cm).
Ungete la placca con un po' di olio e adagiatevi l'impasto steso, adattandolo alla sua forma. Coprite con la pellicola e lasciate riposare ancora per 20 minuti.
Pulite intanto la scarola e tagliatela a pezzi. Scaldate in una casseruola 2 cucchiai di olio con 1 spicchio di aglio, quindi unite la scarola.
Salate, coprite con un coperchio e cuocete per circa 5 minuti.
Mescolate e aggiustate di sale, se serve; correggete il sapore anche con un pizzico di zucchero. Spegnete.
Togliete il budello delle salamelle e sgranatele. Rosolatele in una padella con un filo di olio per 7-8 minuti.
Tagliate a fette la mozzarella (se utilizzate una mozzarella fiordilatte, tagliatela prima e stendete le fette su carta da cucina, in modo da eliminare l'acqua in eccesso che altrimenti bagnerebbe l'impasto in cottura).
Farcite l'impasto prima con le fette di mozzarella, poi con la scarola, un po' strizzata, infine con la salamella.
Arrotolate quindi l'impasto sul lato più lungo e accomodate poi il rotolo su una placca da forno, leggermente unta.
Ungete anche il rotolo e infornatelo a 200 °C per circa 30 minuti. Lasciatelo riposare per almeno 10-15 minuti prima di tagliarlo a fette.

CROSTATA CON MELANZANE AL FUNGHETTO E BACCALÀ

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 30 minuti

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

500 g melanzane
300 g baccalà dissalato
300 g pomodorini ciliegia
250 g farina 00
125 g burro – aglio – basilico
olio di arachide
olio extravergine di oliva
sale

Impastate la farina con il burro freddo, a tocchetti. Unite anche 5 g di sale e 75 g di acqua, e lavorate il composto fino a ottenere un panetto omogeneo e morbido (pasta brisée). Avvolgetelo nella pellicola e fatelo riposare in frigorifero per 30 minuti.
Lavate e pulite le melanzane, quindi tagliatele a tocchetti. Friggeteli in una padella con abbondante olio di arachide ben caldo (180 °C), pochi per volta, per circa 2 minuti, scolandoli a mano a mano su un vassoio foderato con carta da cucina.
Pulite il baccalà, togliendo le lische e la pelle; tagliate la polpa a cubetti.

Lavate i pomodorini e tagliateli a metà.
Scaldate in una padella 2 cucchiai di olio extravergine con 1 spicchio di aglio. Unite i pomodorini e salate, bagnate con un dito di acqua e cuocete per circa 5-6 minuti. Profumate con qualche foglia di basilico e cuocete per altri 2 minuti.
Aggiungete anche il baccalà e le melanzane fritte e lasciate cuocere tutto insieme ancora per 5-6 minuti.
Stendete la pasta brisée a circa 4 mm di spessore e con essa foderate uno stampo da crostata svasato (ø maggiore 26 cm), fondo e bordi.
Riempite lo stampo con le melanzane e il baccalà, quindi rifilate la pasta lungo il bordo.
Infornate la torta a 180 °C per 30 minuti circa.

FOCACCIA RIPIENA CON PORCHETTA, FONTINA E ZUCCHINE

Impegno Facile
Tempo 1 ora e 30 minuti

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE

450 g farina
300 g latte
250 g zucchine
150 g fontina
130 g Parmigiano Reggiano Dop
120 g porchetta affettata
20 g olio di semi
3 uova
lievito in polvere per torte salate
zucchero semolato
olio extravergine di oliva
sale
pepe

Raccogliete la farina in una grande ciotola e mescolatela con 1 bustina e mezza di lievito, le uova, il latte, il parmigiano grattugiato e l'olio di semi. Quando il composto, molto morbido, sarà ben amalgamato, unite 8 g di sale e 8 g di zucchero. Lavorate a lungo con la frusta, fino a ottenere una consistenza omogenea. Coprite e fate riposare per circa 20 minuti.
Tagliate le zucchine a mezze rondelle e saltatele in una padella con un filo di olio, sale e pepe, per circa 10 minuti.
Tagliate a pezzetti la fontina.
Ungete con un po' di olio uno stampo a cerniera (ø 26 cm, h 6 cm) e versatevi metà dell'impasto. Farcite con uno strato di porchetta, quindi con la fontina e le zucchine. Distribuite l'altra metà di impasto sul ripieno e infornate la torta a 180 °C per 35-40 minuti.

CARTOLINE DA VULCANO

Le granite di gelsi neri e di fragole con panna di Ritrovo Remigio. Nella pagina accanto sullo sfondo, costruito sulle rocce, il Therasia Resort Sea & Spa, che ci ha ospitato nelle sue incantevoli camere con vista.

Sabbia nera e mare cristallino. Panorami che tolgono il fiato. Mitologia e geologia si mescolano tra i vapori che escono dalla terra (e dal mare) rendendo indimenticabile quest'isola. Come i suoi piatti, semplici e preziosi

DI **ANGELA ODONE**
FOTO **BENEDETTO TARANTINO**

«A questa strana apparizione, non sapevamo se il nostro viaggio fosse un sogno e se questa terra fantastica si sarebbe dissolta davanti a noi nel momento in cui credevamo di metterci piede»

ALEXANDRE DUMAS, *VIAGGIO NELLE EOLIE*

Sopra, Fonduta di caciocavallo, gnocco di patate, gnocco di seppia, mandorla e albume coagulato; a destra, lo chef Giuseppe Biuso completa il Cannolo di melanzana, ricotta al basilico, pomodoro e cioccolato fondente di Modica. Nella pagina accanto, la strepitosa veduta dalla piscina a sfioro del Therasia Resort Sea & Spa verso l'isola di Lipari, con, in secondo piano, anche l'isola di Salina.

«Terra giovane, non più di duemila anni di storia: ecco che cosa state calpestando adesso qui a Vulcanello». È Santi a parlare, la guida che conosce ogni roccia dell'isola di Vulcano e che con passione le racconta, una per una. Perché quest'isola, la più vicina dell'arcipelago eoliano alla Sicilia (dista solo 12 miglia da Capo Milazzo), sorge su quattro edifici o monti vulcanici: Lentia, Piano, Vulcanello e Fossa (quest'ultimo ancora attivo solo con emissioni fumaroliche). Proprio il vulcano, con le sue esplosioni fatte di vapore e frammenti di roccia (dette freatomagmatiche), ma senza colate laviche, ha sempre intimorito e tenuto lontani gli uomini: i Greci la scelsero per dare dimora, nelle viscere della terra, alla forgia del dio Efesto, che, diventato Vulcano per i Romani, diede il nome all'isola (e anche a tutti gli altri rilievi creati da questi fenomeni). Se pensiamo che l'ultima eruzione risale al 1888-1890 capiamo come mai l'isola, seppur così facilmente raggiungibile, sia stata l'ultima ad attrarre insediamenti fissi rispetto a Lipari, Salina, Stromboli, Filicudi, Alicudi e Panarea, le altre isole Eolie che dal 2000 sono patrimonio dell'Unesco.

PER INIZIARE

Basta poco meno di un'ora di aliscafo per approdare su questa terra di struggente fascino, che conserva un'anima selvaggia, genuina e accogliente. Prima di partire via terra per scoprirla (a piedi, con la bici elettrica, con il motorino o il taxi) o per mare noleggiando un natante o affidandosi alla navigazione esperta di Nino Fugazzotto, la cosa migliore è fermarsi da Remigio per una granita con panna e brioche col tuppo appena sfornata. Sessant'anni fa il pasticciere Remigio, arrivato da Lipari con il suo carretto di leccornie, trovò qui, proprio sul porto, il posto ideale dove fermarsi. Oggi il bar gelateria (da poco ristrutturato) conserva il nome del fondatore, ma in pasticceria c'è il figlio Micco Aiello che, insieme con i cugini e i figli, porta avanti la tradizione familiare. Da provare la granita di gelsi insieme a quella di limone, e poi gli altri classici: pistacchi, mandorle, fragole e caffè. Servite con panna fresca, dalla consistenza ricca, montata sodissima.

Dal porto, potete scegliere se dirigervi verso nord costeggiando prima le Sorgenti Termali con le pozze di fango (non potrete non notarle perché le rocce diventano di un giallo acceso e perché il profumo sulfureo aleggia nell'aria) e poco oltre, la baia delle finissime Sabbie Nere (l'unica vera spiaggia dell'isola, con zone attrezzate e zone libere), oppure andare verso sud, direzione Gelso, seguendo una delle due vie principali: la Reale (costruita dai Borboni) o la nuova strada provinciale che collega le due estremità dell'isola.

VERSO NORD

Lasciate il centro di Vulcano, dove si trovano tutti i negozi, i ristoranti, le pizzerie e le botteghe, affacciati sulle →

Sopra, Fabrizio Lo Piccolo, titolare del caseificio La Vecchia Fattoria e, a sinistra, alcune delle sue deliziose ricotte fresche. Nella pagina accanto, la Grotta del cavallo, una meta imperdibile, che si raggiunge solo in barca.

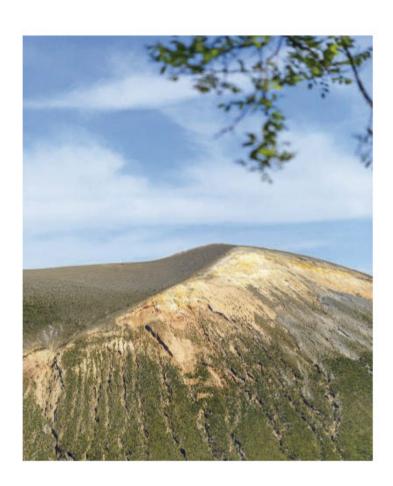
graziose vie pedonali per l'immancabile shopping vacanziero, e percorrendo l'istmo di terra che collega Vulcanello al resto dell'isola, addentratevi nella zona residenziale, quella delle case più belle, un tempo meta di personaggi famosi: qui c'è la villa che fu di Mike Bongiorno, nella quale oggi si può soggiornare, la riconoscerete per la particolare recinzione fatta tutta di vasi di ceramica smaltata a forma di teste di moro.

La quiete di queste stradine e la frescura di ginestre, pini, cisti ed eucalipti vi invoglieranno a girovagare, scoprendo così angoli molto suggestivi. Potete facilmente salire sulla cima del piccolo vulcano spento, il Vulcanello appunto, per godere del panorama, oppure avventurarvi senza errori (un cartello ben in vista la indica) nella Valle dei Mostri: orsi, leoni, aquile e dinosauri pronti a balzare, spiccare il volo, oppure accovacciati. Che cosa sono? Null'altro che grandi rocce vulcaniche incandescenti che a contatto con l'aria, raffreddandosi in modo brusco, hanno assunto queste forme.

Tornate sulla strada asfaltata e dirigetevi verso il punto più spettacolare di tutta l'isola. Varcate senza timore il cancello del Therasia Resort Sea & Spa e lasciatevi attrarre dal magnetismo del mare: arriverete vicino alla piscina a sfioro (già di per sé una meraviglia), la vista che offre questo punto vi lascerà di stucco. Lipari a poche bracciate con i suoi faraglioni e poi tutte le altre isole Eolie, al completo, in un solo colpo d'occhio.

Certamente il momento del tramonto è senza eguali, ancora di più se sceglierete di cenare lì. La proposta gastronomica è così completa, sotto la supervisione curata e appassionata dell'executive chef Giuseppe Biuso, che non avrete problemi a trovare la cosa giusta per voi. Pane cunzato, grigliate e pizze potete gustarli nel ristorante, a bordo piscina, I Grusoni (il nome deriva dalle piante grasse *Echinocactus grusonii*, dette «cuscini di suocera», che caratterizzano i giardini del resort). Preferite la cucina tipica siciliana? Caponata, pasta con le sarde, cannoli, cassate & C. li trovate all'Arcipelago. Se invece siete appassionati cultori dell'alta cucina, non potete non fare tappa a Il Cappero, una stella Michelin, timonato con successo dallo chef Biuso dal 2016, e al ristorante vegetariano I Tenerumi, terra delle audaci sperimentazioni di Davide Guidara.

Due percorsi di degustazione molto interessanti, ricchi di spunti gastronomici che rallegrano il palato e stupiscono. Biuso non si allontana volutamente dai sapori della sua Sicilia e li propone in un'evoluzione che prende spunto dalle contaminazioni dei popoli che nei millenni hanno attraversato l'isola. Nel suo nuovissimo menù «L'evoluzione delle influenze» non mancano però due piatti che accompagnano lo chef da diversi anni: il Cannolo di melanzana, ricotta al basilico, pomodoro e cioccolato fondente di Modica e la Fonduta di caciocavallo, gnocco di patate, gnocco di seppia, mandorla e albume coagulato, entrambi fotografati nelle pagine precedenti.

L'esperienza a I Tenerumi (cioè le foglie tenere della pianta delle zucchine lunghe e strette, dette zucchine serpente) di Davide Guidara è totale: ci si siede su poltrone-sacco →

Sopra, uno degli edifici o monti vulcanici dell'isola. A destra, lo chef Davide Guidara controlla le piantine di pomodoro insieme con Natalino Giovenco, il contadino che cura l'orto del Therasia. Nella pagina accanto, uno dei piatti che compongono il benvenuto dello chef Davide Guidara al ristorante I Tenerumi: ceci al limone con maionese affumicata.

direttamente sul prato, dai tavoli di legno crescono le piante aromatiche che completano le ricette, tutte preparate con le verdure che arrivano dall'orto biologico coltivato esclusivamente per il Therasia da Natalino Giovenco. Tredici portate, abbinate a cocktail a basso, o inesistente, contenuto alcolico per un percorso che non ha paragoni.

VERSO SUD

Si chiama Gelso la parte dell'isola che guarda la costa siciliana e da dove, nelle giornate terse, si vede l'Etna con la sua cima, talvolta innevata. La strada provinciale raggiunge, un tornante dopo l'altro, la Spiaggia degli Asini, chiamata così perché una volta l'arrivo delle barche si trovava qui (ci sono ancora il faro e un piccolo attracco) e poi a dorso di asino si risaliva fino su. La discesa, e la conseguente risalita, valgono il viaggio. Ad accoglievi una spiaggia attrezzata, Asino Beach, e due trattorie, la storica Da Pina di Maniaci e quella Da Gaetano, che ha appena riaperto.

Non resta che la parte centrale, Vulcano Piano, quella dove vivono i Vulcanari (e che si tengono ben stretta), dove vanno a scuola i bambini e i ragazzi fino alla scuola media (per la scuola superiore bisogna andare a Lipari oppure tornare in Sicilia), dove si trovano i campi, i vigneti (sull'isola ci sono quattro cantine vitivinicole), le aziende agricole, gli allevamenti (d'estate gli animali stanno all'aperto e camminando nei boschi non sarà difficile incontrare qualche capretta che viene a farvi un saluto), la chiesa e Maria Tindara, il ristorante che dal 1962 è il riferimento per le ricette di carne: si mangia (ordinandolo prima) il coniglio selvatico alla cacciatora o marinato. Per i formaggi, principalmente di capra, basta andare direttamente al caseificio di Fabrizio Lo Piccolo: ricotte fresche (le stesse che usa lo chef Biuso nelle sue ricette), da grattugiare o infornate (le riconoscete perché hanno una crosta scura e un cuore di velluto), per portare a casa o farsi spedire, un gustoso ricordo di quest'isola. ■

Therasia Resort Sea & Spa
Vulcanello, Tel. 090 9852555, therasiaresort.it
Santi - Guida turistica e servizio taxi,
Tel. 366 3028712
Tutta la vita - Charter nautico
Tel. 339 3251300, tuttalavita.eu
Caseificio La Vecchia Fattoria
di Fabrizio Lo Piccolo, *Tel. 335 8233789*
Ritrovo Remigio dal 1960 - Bar, pasticceria, gelateria
Tel. 090 6019332, @ritrovoremigio_1960
Maria Tindara - Il Ristorante & la locanda
Tel. 090 9853004, mariatindaravulcano.it
Trattoria da Pina di Maniaci,
Tel. 368 668555
Trattoria da Gaetano, *Tel. 347 7216532*

CAPPERI, CHE CARATTERE!

Il bocciolo, la foglia, il frutto. Del cappero si mangia tutto, sta bene anche col dolce e si può perfino usare per bibite antisete

RICETTE **JOËLLE NÉDERLANTS**, TESTI **VALENTINA VERCELLI**
FOTO **GUIDO BARBAGELATA**, STYLING **CAMILLA GIACINTI**

CREMA AL LIMONE, MANDORLE E POLVERE DI CAPPERO

Mini pirofile **Staub**, cucchiaini **Raw&Co**, tovaglietta-sottopiatto **Folkloore**, fondo di piastrelle **Ragno Ceramiche**.

Insalatiera, posate per insalata, sottopiatto della torta di sardine e vassoio dell'arrosto freddo **Casa Baci**, piatti dell'insalata e bicchieri colorati **La DoubleJ**, tovagliette-sottopiatto **Folkloore**, posate e piatto bianco dell'arrosto freddo **Raw&Co**, fondi di piastrelle **Ragno Ceramiche**.

INSALATA DI PATATE CON MAIONESE AI CAPPERI

TORTA DI SARDINE

ARROSTO FREDDO CON CREMA DI MELANZANE

CREMA AL LIMONE, MANDORLE E POLVERE DI CAPPERO

Impegno Facile
Tempo 40 minuti
più 30 minuti di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

- **1 litro latte**
- **160 g zucchero semolato**
- **80 g mandorle**
- **50 g amido di mais**
- **20 g capperi in olio extravergine di oliva**
- **8 tuorli – 2 limoni non trattati**
- **polvere di cappero**
- **polvere di cucunci**
- **zucchero di canna grezzo**
- **melissa**

Scaldate il latte con le scorze di limone fino al bollore; unite poi 1 cucchiaino di polvere di cappero e 2 rametti di melissa e lasciate riposare per una decina di minuti.
Mescolate i tuorli con lo zucchero utilizzando una frusta a mano, quindi stemperatevi l'amido di mais.
Filtrate il latte e versatelo sul composto di tuorli, zucchero e amido; amalgamate con la frusta e portate sul fuoco; mescolate per 5-6 minuti, finché la crema non si sarà addensata. Distribuitela nelle ciotole, coprite con una pellicola alimentare a contatto e lasciate raffreddare a temperatura ambiente, quindi ponete in frigorifero per almeno 30 minuti.
Scaldate in una padella le mandorle con i capperi e il loro olio, mescolando in modo che l'olio dei capperi unga bene le mandorle; tostate a fuoco medio-basso per circa 5 minuti, quindi unite una grattugiata di scorza di limone e cuocete per altri 3 minuti.
Tritate tutto grossolanamente; aggiungete alla granella anche 1 cucchiaino di polvere di cucunci e 1 cucchiaio di zucchero di canna grezzo.
Distribuite la granella sulla crema, completate con foglioline di melissa e servite.

INSALATA DI PATATE CON MAIONESE AI CAPPERI

Impegno Facile
Tempo 1 ora
Vegetariana

RICETTA PER 6 PERSONE

- **1 kg patate novelle**
- **300 g peperone rosso grigliato sott'olio**
- **60 g olio di semi – 50 g maionese**
- **50 g cetriolini sotto aceto**
- **40 g capperi sotto aceto**
- **35 g cipollotto rosso**
- **3 uova – senape – arancia**
- **cucunci sotto aceto – miele**
- **prezzemolo – dragoncello**
- **limone – sale – pepe**

Lavate bene le patate e cuocetele con la buccia per 35-40 minuti. Scolatele, pelatele, tagliatele in due o in tre parti.
Tritate grossolanamente il cipollotto e marinatelo per almeno 30 minuti in 1 cucchiaino di miele, 3 cucchiai dell'aceto dei capperi, 10 g di capperi e la scorza di ½ arancia e di ½ limone tritate grossolanamente.
Rassodate le uova in acqua, cuocendole per 8-9 minuti dal bollore. Sgusciatele e separate i tuorli dagli albumi.
Preparate una salsa: montate i tuorli con 1 cucchiaio di senape, 3 cucchiai di aceto dei capperi e l'olio di semi, versato a filo; unite quindi 30 g di capperi sotto aceto e i cetriolini, tritati grossolanamente, la maionese, un pizzico di sale e una macinata di pepe.
Condite le patate con la salsa all'uovo. Completate con i peperoni a pezzetti, il cipollotto marinato, una decina di cucunci sotto aceto, l'albume rassodato, tagliato a pezzetti, un cucchiaino di prezzemolo e uno di dragoncello tritati.

TORTA DI SARDINE

Impegno Facile
Tempo 1 ora

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

- **1 kg sardine**
- **250 g taralli**
- **100 g pâté di capperi**
- **30 g formaggio pecorino**
- **20 g capperi dissalati**
- **finocchietto – sale**
- **olio extravergine di oliva**
- **olio di arachide**

Pulite le sardine, eliminando le teste e le code; apritele a libro e togliete anche la lisca centrale; salatele leggermente.
Frullate i taralli e mescolateli con il pecorino grattugiato, 1 cucchiaio abbondante di finocchietto tritato e il pâté di capperi.
Foderate una teglia rotonda (ø 20 cm) con carta da forno; fate un primo strato con il composto di taralli, aggiungete un filo di olio, sovrapponete uno strato di sardine, disponendole con la polpa rivolta verso il composto di taralli. Proseguite fino a esaurire gli ingredienti (ma tenete da parte qualche cucchiaio di composto di taralli), alternando gli strati: ne otterrete 4 di sardine e 5 di composto di taralli; compattateli bene.
Infornate a 180 °C per 20 minuti.
Scaldate 1 bicchiere di olio di arachide in un pentolino e friggetevi i capperi, ben asciugati, per 2-3 minuti (diventeranno croccanti). Scolateli su carta da cucina e uniteli al composto di taralli rimasto.
Distribuite il misto sul tortino e servite.

ACQUA, LIMONE, ZUCCHERO E CAPPERI

Versate 1 litro di acqua frizzante in una brocca, unite il succo di ½ limone, 1 limone tagliato a rondelle, 10-15 foglie di menta, 3 cucchiai di capperi parzialmente dissalati e 1 cucchiaio abbondante di zucchero di canna; mescolate per fare sciogliere lo zucchero, sigillate la brocca con la pellicola e ponete a riposare in frigorifero per 30 minuti. Alla fine filtrate e servite.

ARROSTO FREDDO CON CREMA DI MELANZANE

Impegno Facile
Tempo 1 ora e 15 minuti

INGREDIENTI PER 8-10 PERSONE

1,5 kg codino di vitello legato
600 g melanzane violette
60 g capperi sotto sale
15 g pinoli
15 g uvetta
2 cipolle – semi di coriandolo
polvere di cappero
foglie di cappero sott'olio
cucunci sotto aceto
vino bianco secco – menta
santoreggia – limone
olio extravergine di oliva
aceto – sale al cappero
sale – pepe

Condite la carne con una macinata di pepe, una presa di sale al cappero, una macinata di semi di coriandolo e 1 cucchiaino di polvere di cappero, massaggiandola bene; arrostitela in una casseruola con 1 cucchiaiata di olio, in modo che si colori bene su tutti i lati, quindi sfumate con 1 bicchiere di vino bianco; lasciate evaporare per 1 minuto, unite le cipolle, tagliate a fettine, e i capperi, ben dissalati.
Coprite con un coperchio e proseguite la cottura a fuoco medio-basso per circa 50 minuti. Infine spegnete e lasciate raffreddare l'arrosto su una griglia, coperto con un foglio di alluminio, quindi tagliatelo a fettine molto sottili, preferibilmente con un'affettatrice.
Mondate le melanzane, eliminando le estremità, e tagliatele a cubetti di 2-3 cm.
Scaldate in una padella 4 cucchiai di olio e arrostite le melanzane per 6-7 minuti, insaporendo con 2 ciuffetti di santoreggia e un bel pizzico di sale e mescolando per farle dorare uniformemente.
Frullate ⅔ delle melanzane con il fondo di cottura dell'arrosto e 1 cucchiaio di succo di limone; insaporite la crema ottenuta con 7-8 foglie di menta tritate grossolanamente.
Condite le melanzane rimaste con un paio di cucchiai di aceto, unendo anche i pinoli e l'uvetta, precedentemente rinvenuta in acqua. Lasciate insaporire per 30 minuti.
Servite l'arrosto a fette, accompagnandolo con la crema di melanzane, le melanzane condite, foglie di cappero sott'olio e cucunci sotto aceto.

Ringraziamo l'azienda La Nicchia di Pantelleria, che coltiva capperi dal 1949, per i prodotti forniti per il servizio. lanicchia.com

TUTTE LE FORME DEI CAPPERI

Capperi asciutti
Più delicati rispetto a quelli sotto sale e sotto aceto, sono ideali da friggere.

Cucunci (frutti di cappero) in olio extravergine di oliva
Da provare all'aperitivo, come le olive.

Capperi in olio extravergine di oliva
Si usa anche l'olio, molto profumato, per insaporire bruschette e condimenti.

Cucunci in aceto di vino
Aggiunta croccante in insalate, con un po' del loro aceto, ottimo anche in salse e marinate.

Foglie di cappero in olio extravergine
Fritte in pastella o in spiedini con mini mozzarelle e pomodorini.

Capperi di Pantelleria al sale marino
Vanno sempre dissalati a bagno in acqua e poi sciacquati.

Sale di capperi
Sale marino,«condito» con l'acqua rilasciata dai capperi in maturazione. Su pesci alla griglia e formaggi freschi.

Polvere di capperi
Dai capperi più grossi dissalati, essiccati al sole, disidratati e frullati. Ottima su tutte le ricette.

Granella di cucunci
Per dare una nota croccante e aromatica a capesante, pesce crudo, paste e risotti.

Pâté
È fatto con capperi, olio extravergine, sale e origano. Sui crostini e in ripieni a base di pane.

MADELEINE DI SICILIA

ARANCINA DI RISO CON RAGÙ DI TRIGLIA E FINOCCHIETTO SELVATICO

Le triglie nel riso, la spigola con le arance, le seppie e il tartufo. Pino Cuttaia, chef del ristorante bistellato La Madia, a Licata, ospite nella nostra cucina, ci porta in un viaggio intimo di ricordi e sapori tra mare e terra

RICETTE **PINO CUTTAIA**, TESTI **ANGELA ODONE**
FOTO **CLAUDIO TAJOLI**, STYLING **BEATRICE PRADA**

INVOLTINO DI PESCE SPADA E CAPONATA CROCCANTE

SPIGOLA IN CROSTA DI SALE CON INSALATINA DI ARANCIA

GNOCCHI DI SEPPIA, CREMA DI FINOCCHIO E CARBONE DI NERO

LA CORNUCOPIA

ARANCINA DI RISO CON RAGÙ DI TRIGLIA E FINOCCHIETTO SELVATICO

Impegno Per esperti
Tempo 1 ora e 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER IL RISO
- 500 g riso Carnaroli
- 50 g burro
- 2 bustine di zafferano
- ½ cipolla bianca
- olio extravergine di oliva
- sale – pepe

PER IL RAGÙ DI TRIGLIA
- 4 triglie da cui ricavare 250 g di filetti
- 25 g finocchietto già mondato
- 15 g pinoli
- 15 g uva passa nera
- 1 bustina di zafferano
- concentrato di pomodoro
- ½ cipolla – sale – pepe
- olio extravergine di oliva

PER LA ZUPPA DI TRIGLIE
- 250 g passata di pomodoro
- 1 spicchio di aglio
- teste e lische delle triglie
- prezzemolo – sale
- olio extravergine di oliva

PER IMPANARE
- 2-3 albumi
- mollica di pane raffermo tostata

PER IL RISO
Tritate finemente la cipolla e fatela appassire in un tegame con poco olio, poi unite 1 litro di acqua, 20 g di sale e le bustine di zafferano. Mescolate per farlo sciogliere e portate al bollore. Versate nel tegame il riso e, mescolando, cuocetelo fino a completa evaporazione dell'acqua: ci vorranno 14-15 minuti.
Togliete dal fuoco, unite una macinata di pepe, il burro a pezzetti, mantecate mescolando delicatamente il riso, poi allargatelo in un vassoio per farlo raffreddare.

PER IL RAGÙ DI TRIGLIA
Scaldate 2-3 cucchiai di olio in una casseruola, unite la cipolla e il finocchietto tritati e 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro; rosolate dolcemente, mescolando di tanto in tanto. Unite lo zafferano, i filetti di triglia, sale, pepe, uvetta e pinoli e completate la cottura in pochi minuti. Spegnete e lasciate raffreddare.

PER LA ZUPPA DI TRIGLIE
Separate le teste dalle lische.
Essiccate le lische delle triglie nel forno a 60 °C tenendole d'occhio perché non si brucino (ci vorranno 10-15 minuti), poi friggetele nell'olio caldo finché non saranno croccanti.
Scolatele su carta da cucina.
Scaldate 2-3 cucchiai di olio in una casseruola e rosolatevi lo spicchio di aglio senza buccia. Unite un bel ciuffo di prezzemolo tritato, la passata di pomodoro e, dopo pochi minuti di leggero bollore, aggiungete le teste delle triglie, cuocete brevemente, poi spegnete. Filtrate, aggiungete le lische fritte (tenete da parte la coda che vi servirà per decorare le arancine) e frullate tutto. Filtrate di nuovo attraverso un colino a maglia fine e salate generosamente (servirà a esaltare il sapore di fritto della zuppa).

PER IMPANARE
Riempite uno stampino semisferico con il riso freddo, premendo bene; formate al centro un incavo e riempitelo di ragù di triglia.
Sformate e modellate l'arancina chiudendola bene. Spennellatela con albume, cospargetela con la mollica tostata e accomodatela su una placca foderata di carta da forno.
Ripetete le operazioni per formare le altre arancine e infornatele tutte nel forno già caldo a 200 °C per 10 minuti.
Accomodate le arancine nei piatti, decoratele con la coda di triglia fritta e completatele versandovi intorno la zuppa tiepida.

INVOLTINO DI PESCE SPADA E CAPONATA CROCCANTE

Impegno Medio
Tempo 50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- 400 g 8 fettine di pesce spada da 50 g cad.
- 100 g mollica di pane raffermo
- 5 g prezzemolo
- ½ limone
- olio extravergine di oliva
- sale – pepe

PER LA CAPONATA
- 300 g melanzane
- 300 g sedano
- 150 g miele di acacia
- 50 g aceto di vino bianco
- 50 g olive verdi
- 20 g capperi dissalati
- 20 g pinoli – ½ cipolla – sale
- 1 pomodoro senza pelle
- 1 pezzetto di peperoncino
- olio extravergine di oliva

PER COMPLETARE
- 25 g aceto di vino bianco
- 25 g zucchero
- 1 cipolla rossa a rondelle

Preparate un'emulsione con olio, sale, pepe e succo di limone. Mescolate la mollica con la scorza del ½ limone e il prezzemolo tritato e amalgamatela con l'emulsione necessaria per ottenere un composto morbido e malleabile. Spalmatelo sulle fettine di pesce spada e arrotolatele formando gli involtini.
Accomodateli nella vaporiera o nel cestello per il vapore foderato

PINO CUTTAIA
Sicilia-Piemonte andata e ritorno: questi, in sintesi, i suoi riferimenti. Dopo gli anni vissuti a Torino, prima come studente e poi come operaio, Pino torna in Sicilia e da cuoco autodidatta brucia tutte le tappe: nel 2000 apre il ristorante La Madia a Licata, nel 2006 conquista la prima stella Michelin e nel 2009 la seconda. A fianco, nella nostra cucina, tira la pasta per fare le scorze delle cornucopie, spiega ad Angela Odone come cuocere gli involtini di pesce spada, lascia la sua firma su una delle nostre foto di copertina.

con un foglio di carta da forno e cuoceteli per 20 minuti, fino a quando non diventano bianchi.

PER LA CAPONATA

Tagliate a cubetti il sedano, la melanzana sbucciata, la cipolla e il pomodoro. Scaldate un velo di olio in un tegame ampio, unite tutte le verdure, i capperi, le olive e i pinoli, e saltate tutto a fiamma vivace per qualche minuto, fino a leggera colorazione. Unite il miele, mescolate, poi bagnate con l'aceto. Quando sarà sfumato, salate e insaporite con il peperoncino; proseguite la cottura per 10 minuti, poi spegnete lasciando le verdure croccanti.

PER COMPLETARE

Sbollentate le rondelle di cipolla rossa in 25 g di acqua con l'aceto e lo zucchero. Dopo 2-3 minuti di bollore spegnete, lasciate intiepidire e infine scolate.

Distribuite la caponata nei piatti, accomodatevi sopra gli involtini di pesce spada, spolverizzate con poco sale e completate con le rondelle di cipolla rossa.

Da sapere Per rendere ancora più saporita la caponata raccogliete tutti gli ingredienti in un sacchetto da sottovuoto e sigillatelo. Fate riposare in assenza di aria per almeno 1 ora, in questo modo il processo osmotico (cioè la fuoriuscita di acqua dalle verdure accentuata appunto dal sottovuoto) esalterà sapori e profumi.

SPIGOLA IN CROSTA DI SALE CON INSALATINA DI ARANCIA

Impegno Facile
Tempo 35 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g 4 tranci di filetto di spigola
400 g sale marino integrale
80 g albume – 2 cipollotti
2 cuori di finocchi medi
1 arancia – sale – pepe
olive nere snocciolate
olio extravergine di oliva

Montate l'albume a neve morbida e amalgamatelo con il sale integrale. Foderate una padella con un foglio di alluminio, versate la meringa salata e ponetela sul fuoco. Quando la meringa sarà calda, adagiatevi i tranci di spigola dal lato della pelle. Coprite con un altro foglio di alluminio e lasciate cuocere delicatamente il pesce per circa 15 minuti.

Sbucciate l'arancia a vivo (eliminando tutte le pellicine); ricavate gli spicchi e tagliateli a pezzetti. Mescolateli con i cipollotti a rondelle, i finocchi a lamelle sottili, le olive snocciolate. Condite con olio, sale e pepe.

Distribuite l'insalatina nei piatti, accomodatevi i filetti di spigola, completate con un filo di olio e servite.

GNOCCHI DI SEPPIA, CREMA DI FINOCCHIO E CARBONE DI NERO

Impegno Medio
Tempo 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER LA CREMA DI FINOCCHIO

200 g finocchio
50 g cipolla bianca
50 g patata – sale
olio extravergine di oliva
peperoncino di Cayenna

PER GLI GNOCCHI E PER COMPLETARE

500 g sacchi di seppia già puliti
100 g acqua di mare (oppure acqua naturale con sale marino al 3%)
50 g olio extravergine di oliva
20 g albume
3 bustine di nero di seppia
tartufo estivo
sale – fiocchi di sale

PER LA CREMA DI FINOCCHIO

Tagliate la cipolla a fettine sottili e fatele appassire dolcemente in una casseruola con un filo di olio; unite il finocchio e la patata a cubetti, e un pezzetto di peperoncino. Coprite a filo di acqua calda e fate cuocere per 20 minuti. Frullate con il frullatore a immersione e regolate di sale.

PER GLI GNOCCHI

Raccogliete il contenuto delle bustine di nero di seppia su una placca rivestita di carta da forno. Fate essiccare il liquido nel forno ventilato per 30 minuti a 60 °C ottenendo il carbone (se acquistate le seppie intere, utilizzate le sacche del nero, spremendone fuori il liquido).

Tagliate a cubetti i sacchi di seppia, poi batteteli con il coltello fino a ottenere un composto colloso. Unite 20 g di albume e frullate con il frullatore a immersione.

Trasferite il composto in una tasca da pasticciere. Formate degli gnocchi su un foglio di pellicola inumidita, spruzzateli con poca acqua salata e rosolateli con un filo di olio in padella sulla fiamma vivace, fino a doratura.

Distribuite nei piatti la crema di finocchio, accomodatevi gli gnocchi, completate con fettine di tartufo estivo, barbe di finocchio, fiocchi di sale e il carbone sbriciolato.

LA CORNUCOPIA

Impegno Medio
Tempo 50 minuti più 1 ora di riposo

INGREDIENTI PER 10 CANNOLI

100 g farina 00
20 g aceto di vino rosso
10 g strutto – 10 g zucchero
2 tuorli – cacao in polvere
cannella in polvere
scorza di arancia
Marsala – olio di arachidi

PER FARCIRE E COMPLETARE

250 g ricotta di pecora
60 g zucchero semolato
zucchero a velo
pistacchi – arancia candita

Pesate un tuorlo e unite la quantità di Marsala necessaria per arrivare a 50 g, poi sbatteteli insieme.

Setacciate sul piano di lavoro la farina con 10 g di cacao e un pizzico di cannella (dosatela secondo il vostro gusto). Formate una fontana, unite l'aceto, lo zucchero, una grattugiata di scorza di arancia, lo strutto e il tuorlo sbattuto con il Marsala. Impastate fino a ottenere una consistenza liscia e omogenea, formate una palla, avvolgetela nella pellicola e fatela riposare per 1 ora.

Stendete poi la pasta in una sfoglia sottile (1,5 mm circa), se possibile usando una sfogliatrice; ricavate degli ovali (lunghezza 15 cm, larghezza 8-10 cm circa). Avvolgeteli attorno a conetti di metallo e sigillate i bordi con una leggera spennellata di tuorlo.

Friggete poi in abbondante olio a 180 °C fino a doratura.

Scolate su carta da cucina e, una volta freddi, rimuovete i conetti dalle forme di alluminio.

PER FARCIRE E COMPLETARE

Mescolate la ricotta con lo zucchero semolato, passatela al setaccio, raccoglietela in una tasca da pasticciere e ponetela in frigo per 1 ora.

Farcite i cannoli, spolverizzateli di zucchero a velo e accomodateli nei piatti. Decorate con arancia candita e pistacchi tritati.

TUTTO UN ALTRO YOGURT

In cremosità, gareggia con la panna. Ma vince in leggerezza e con la sua nota di acidità rende più fresche salse, risotti e perfino i brodi

RICETTE **PATRIZIA CRAPANZANO**, TESTI **LAURA FORTI**
FOTO **RICCARDO LETTIERI**, STYLING **CAMILLA GIACINTI**

RISOTTO YOGURT E MENTA

GELATINE DI YOGURT SU CREMA DI FIORI DI ZUCCA

TACOS DI MANZO SPEZIATO CON GUACAMOLE ALLO YOGURT

TRIGLIE AL FORNO CON FUMETTO ALLO YOGURT

RISOTTO YOGURT E MENTA

Impegno Facile
Tempo 25 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g yogurt greco
320 g riso Carnaroli
60 g Parmigiano Reggiano Dop
40 g burro
1 scalogno
vino bianco secco
brodo vegetale – menta
olio extravergine di oliva

Tritate lo scalogno e fatelo appassire in un tegame con un filo di olio.
Tostatevi il riso per 2 minuti, sfumatelo con uno spruzzo di vino bianco, quindi portatelo a cottura, aggiungendo a poco a poco il brodo bollente; spegnete quando sarà ancora al dente.
Aggiungete lo yogurt e una manciata di foglie di menta fresca spezzettate, mescolate e lasciate riposare per 2 minuti.
Mantecate infine con il burro e il parmigiano grattugiato e servite subito. Completate a piacere con altro yogurt, foglioline di menta e germogli.

GELATINE DI YOGURT SU CREMA DI FIORI DI ZUCCA

Impegno Medio
Tempo 30 minuti più 5 ore di riposo
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

250 g yogurt greco
150 g yogurt magro
1,5 g agar agar
40 fiori di zucca
1 scalogno – aglio
maggiorana
limone – sale
lamponi – germogli
fiori di zucca per decorare
olio extravergine di oliva

Mescolate i due tipi di yogurt e profumateli con qualche foglia di maggiorana tritata e un pizzico di scorza di limone grattugiata.
Salate e scaldate il composto fino a circa 70-80 °C, quindi unite l'agar agar, mescolate bene e distribuitelo in 8 stampini semisferici (ø 6 cm). Lasciateli consolidare in frigorifero, coperti con la pellicola, per 4-5 ore.
Togliete il gambo dei fiori di zucca e cuoceteli in una padella con un filo di olio, lo scalogno e poco aglio, tritati. Unite un pizzico di sale e 50 g di acqua e cuocete per 4-5 minuti.
Spegnete e frullate con il mixer a immersione, ottenendo la crema.
Sformate le gelatine e servitele con la crema, completando con lamponi, germogli e fiori di zucca.

TACOS DI MANZO SPEZIATO CON GUACAMOLE ALLO YOGURT

Impegno Facile
Tempo 35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

600 g filetto di manzo
200 g pomodorini
150 g yogurt greco
60 g cipolla
2 avocado
2 lime
1 scalogno
cumino in polvere
insalata misticanza
finocchietto
tacos pronti
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Tagliate i pomodorini a tocchetti e tritate la cipolla. Mescolateli e conditeli con 1 cucchiaio di succo di lime, 1 cucchiaio di olio e sale.
Sbucciate gli avocado e schiacciate la polpa. Insaporitela con lo scalogno, tritato, il succo di 1 lime, 2 cucchiai di olio, sale e pepe. Mescolate infine questo guacamole con lo yogurt.
Tagliate la carne con il coltello, in un battuto; conditela con un filo di olio, sale e un pizzico di cumino.
Preparate i tacos mettendo un po' di insalata sulla base, quindi la carne alternata con i pomodorini alla cipolla e infine il guacamole allo yogurt; completate con finocchietto.

TRIGLIE AL FORNO CON FUMETTO ALLO YOGURT

Impegno Medio
Tempo 45 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

700 g 6 triglie
100 g yogurt naturale intero
10 pomodori datterini
2 spicchi di aglio
1 scalogno
1 cipolla
1 finocchio
limone
olio extravergine di oliva
semi di chia
vino bianco secco
sale – pepe

Pulite le triglie e apritele a libro, tenendole unite per la coda. Conservate tutti gli scarti.
Scaldate in una casseruola un filo di olio, unitevi gli scarti delle triglie, i pomodori, l'aglio, lo scalogno e la cipolla sbucciati, i gambi del finocchio e le barbine.
Aggiungete 100 g di vino bianco e ½ litro di acqua; lasciate sobbollire a fuoco basso per una ventina di minuti, quindi filtrate e fate ridurre il brodo ottenuto, sempre a fuoco dolce, per 10-15 minuti, in modo che si concentrino i sapori.
Disponete intanto le triglie in una placca foderata con carta da forno, conditele con un filo di olio, sale, pepe e scorza grattugiata di limone e infornatele a 200 °C per circa 10 minuti.
Mescolate il fumetto con lo yogurt ottenendo una salsa.
Tagliate il finocchio molto sottile e conditelo con olio, sale e limone.
Servite le triglie con il fumetto allo yogurt, accompagnate con il finocchio e completate con i semi di chia.

FRULLATO DI CETRIOLO E YOGURT AL LIME E CURCUMA

Impegno Facile
Tempo 10 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

300 g yogurt magro
260 g yogurt greco
200 g cetriolo pelato
30 g zenzero fresco
1 lime – curcuma
fettine di cetriolo – sale

Frullate insieme lo yogurt magro, 200 g di yogurt greco, il cetriolo pelato, lo zenzero a fettine, 1 cucchiaino di curcuma, il succo e la scorza grattugiata del lime.
Suddividete in 2 bicchieri alti lo yogurt rimasto, quindi colmate con il frullato. Completate con fettine di cetriolo.

Bicchiere del frullato, piatto delle gelatine e canovaccio delle triglie **Zara Home**, cannucce in bamboo **Bowlpros**, teglia delle triglie **Ballarini**, cocotte per la salsa allo yogurt **Staub**.

FRULLATO DI CETRIOLO E YOGURT AL LIME E CURCUMA

SAPORE DI SALE

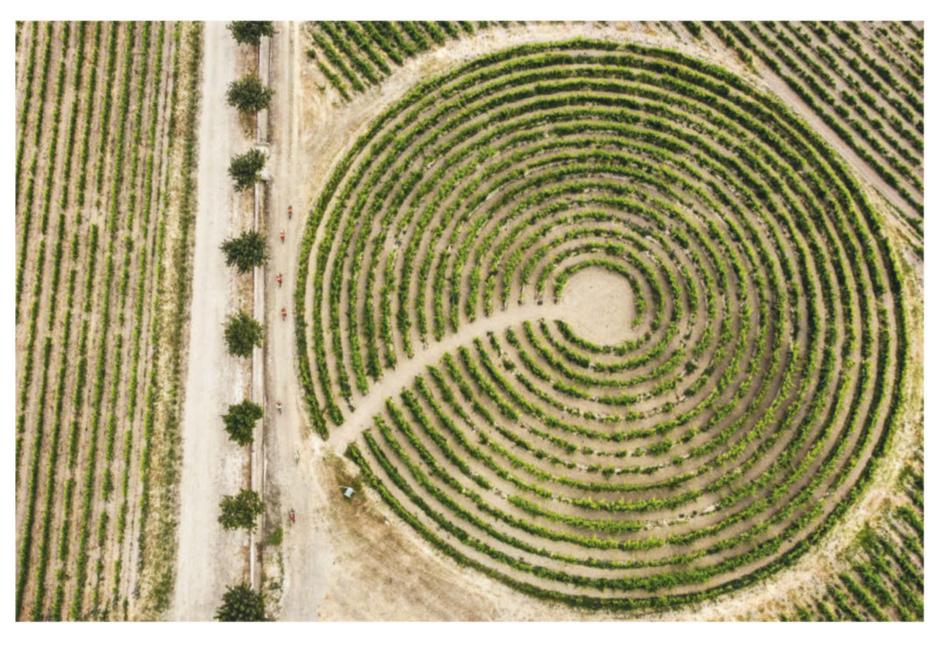
I vini che nascono vicino al mare hanno qualcosa in più. La salsedine portata dal vento «condisce» le vigne e si ritrova sul palato, insieme ai profumi mediterranei. Il momento migliore per assaggiarli? Adesso, con i piatti delle vacanze

DI **VALENTINA VERCELLI**

Le vigne sull'isola di Gorgona, allevate dai detenuti del penitenziario.

AZIENDE VINICOLE COSTIERE

Il nostro periplo dello Stivale dal Friuli-Venezia Giulia alla Liguria

Sopra, le vigne di Marisa Cuomo a Furore, sito Unesco della Costiera Amalfitana.
Sotto, un momento della vendemmia al Podere dell'Angelo, nell'entroterra riminese.

1. Portato dal vento
Friuli-Venezia Giulia
La bora trasporta il sale marino sull'altopiano e assicura gli sbalzi di temperatura che rendono le uve sane e profumate. Il resto lo fanno le terre del Carso, ricche di minerali: tutto si ritrova nella **Vitovska** di Kante, bianco scorrevole, di bassa gradazione alcolica. Con la spigola al sale.
21 euro, kante.it

2. Vigna vecchia...
Friuli-Venezia Giulia
Tra la laguna di Grado e l'area archeologica di Aquileia, Patrimonio dell'Umanità, Tarlao Vignis produce vini dall'ottimo rapporto tra la qualità e il prezzo. Il **Friuli Aquileia Pinot Bianco** Poc ma bon 2021, che nasce da una vigna di cinquant'anni, è morbido, con finale sapido. Con le capesante gratinate.
13 euro, tarlao.eu

3. Fascino di confine
Friuli-Venezia Giulia
La zona del fiume Isonzo beneficia delle brezze adriatiche e dei venti dei Balcani: da qui arrivano bianchi che sono un mix tra stile nordico e mediterraneo. Come la **Ribolla Gialla** di Puiatti, leggera e di grande bevibilità: per aperitivi con crudità di mare. *14,50 euro, puiatti.com*

4. Amarcord
Emilia-Romagna
Sulle prime colline dell'entroterra di Rimini, le vigne beneficiano di un microclima influenzato dall'Adriatico che, insieme ai suoli ricchi di calcare e argilla, dà vini freschi ed equilibrati. Il **Colli di Rimini Sangiovese Superiore** Fulgor 2021 di Podere dell'Angelo è un rosso da bere fresco con i primi di pesce, ma anche con la piadina romagnola.
8,5 euro, vinidellangelo.it

5. Forza gentile – Marche
Sulle colline che scendono verso l'Adriatico, Ciù Ciù coltiva le uve in biologico per dare vita a vini territoriali. L'**Offida Pecorino** Merlettaie 2021 è un bianco intenso e speziato; sui secondi di pesce, come il San Pietro al forno con le patate.
13,50 euro, ciuciutenimenti.it

6. Mare-monti
Marche Alle pendici del Conero, l'uva più celebre è il Montepulciano. Fattorie Le Terrazze sa trasformarla in un rosso fragrante e succoso. Giocando con la temperatura di servizio, il **Rosso Conero** 2019 si abbina a tutto, ma provatelo fresco con una grigliata di carne.
12 euro, fattorialeterrazze.it

7. Sul podio – Abruzzo
Di fronte alla riserva naturale di Punta Aderci (c'è una delle spiagge più belle d'Abruzzo), Fontefico è un'azienda biologica, che coltiva solo vitigni autoctoni. Noi siamo innamorati del **Cerasuolo d'Abruzzo** Fossimatto, che con l'annata 2021 è entrato nella classifica di Luciano Pignataro dei 50 migliori rosati d'Italia. Con il brodetto. *19 euro, fontefico.it*

8. Nuovi arrivi – Puglia
Alle porte del **Salento**, Varvaglione è un'azienda familiare, con oltre un secolo di storia. I vini hanno uno stile moderno e il Susumaniello **Rosé** è tra gli ultimi nati: ci ha conquistato con il suo gusto fresco e speziato. Con la zuppa di cozze.
12 euro, varvaglione.com

9. Da scoprire – Calabria
La storia di Librandi, la più grande azienda vinicola calabrese, inizia in una cantina di Cirò Marina e ancora oggi è tra le migliori interpreti della Doc. Il **Cirò Rosso Classico** Duca di San Felice Riserva 2019, da uve gaglioppo, è caldo, con aromi mediterranei. Con la bistecca alla brace. *14 euro, librandi.it*

10. Vulcanico – Sicilia
Salina è la più agricola delle Eolie e la produzione di vino è rinomata da secoli. L'uva regina è la malvasia, che a Tenuta Capofaro dà vita anche a un **bianco** secco: il Didyme 2021 ha l'energia dei suoli vulcanici e la salinità del mare. Con le ostriche. *25 euro, tascadalmerita.it*

11. Che stile – Campania
Chi ha visto le pergole che ombreggiano le uve di Furore, sospese tra cielo e mare, non le dimentica. Qui nasce uno dei grandi vini italiani, il **Costa d'Amalfi Furore Bianco** Fiorduva di Marisa Cuomo. L'annata 2020 profuma di ginestra e si abbina al pesce alla griglia. *60 euro, marisacuomo.com*

12. Nel tufo – Campania
Con appezzamenti sparsi sull'isola, Cenatiempo è tra i produttori più rappresentativi di Ischia e merita una visita anche per la vecchia cantina scavata nel tufo. L'**Ischia Per' 'e Palumo** 2021, rosso da terreni vulcanici, è scorrevole e succoso. Giusto per il coniglio all'ischitana.
14,50 euro, cenatiempovinidischia.it

13. Eroico – Lazio
È autentica passione quella che spinge Emanuele Vittorio di Antiche Cantine Migliaccio sui terrazzamenti impervi per coltivare le uve bianche biancolella e forastera e le rosse aglianico e piedirosso. Con queste ultime è prodotto il Fieno di Ponza **Rosato** 2021, fruttato, minerale, con un finale leggermente tannico. Con la pizza ai frutti di mare.
24 euro, antichecantinemigliaccio.it

14. Grazie alla pioggia
Toscana I segreti dei vini di Tenuta Moraia? La salsedine, che arriva dal golfo di Follonica, la luce e una piovosità eccezionale per la zona, che rende il clima più mite. Il **Maremma Rosato** 2021, a base di sangiovese e syrah, è biologico, con una buona acidità. Con l'insalata di riso.
12,50 euro, piccini1882.it

15. Spumeggiante – Toscana
Bolgheri è famosa per i vini rossi da vitigni internazionali. Caccia al Piano della famiglia Ziliani, proprietaria anche di Berlucchi, ha trasformato le uve di merlot e di syrah in un **Metodo Classico Extra Brut**: il CaP Rosé 2020 profuma di ribes e sta bene con un trancio di tonno in crosta di sesamo.
40 euro, cacciaalpiano.it

16. Terrazze sul Tirreno
Toscana Le uve crescono in un vigneto terrazzato sul Monte Argentario, di proprietà dell'azienda Santa Lucia da oltre un secolo. Il **Costa dell'Argentario Ansonica** Eroica 2019 è morbido, persistente e minerale. Con i piatti più saporiti, come gli spaghetti con la bottarga. Servitelo sui 12 °C.
26 euro, azsantalucia.com

17. Sorsi di libertà – Toscana
Gorgona è un'isola-penitenziario ma anche un vino e un progetto sociale di Frescobaldi. I detenuti, divenuti vignaioli e cantinieri, hanno un reddito e imparano un mestiere. Il **bianco** che nasce dal loro lavoro è leggiadro e salmastro. Con le seppie.
85 euro, frescobaldi.com

18. Senza età – Sardegna
Fondata nel 1899 ad Alghero, Sella&Mosca ha uno dei vigneti più grandi d'Europa, dove si coltiva anche l'autoctono **torbato**, su terreni calcarei, da sedimentazioni marine millenarie. L'azienda lo trasforma in un **Metodo Classico** iodato, ideale con tartara di scampi.
10,50 euro, sellaemosca.com

19. Passeggiata a Riomaggiore – Liguria
Gli odori della macchia mediterranea e della salsedine caratterizzano l'Harmoge di Prima Terra, un **bianco da uve bosco, vermentino e albarola**, leggermente macerate: complesso e minerale, sta bene con gli spaghetti ai ricci, servito a 13 °C.
48 euro, primaterra.it

FOTO M. CARASSALE

I SOLITI NOTI

Tre piatti intramontabili. Li trovate (da decenni) in numerosissimi ristoranti italiani, non sempre nella loro versione migliore. Qui i consigli degli esperti per riconoscerne l'autentica qualità

DI **SARA PORRO**

A giudicare dalla stanca formula che prevale sui siti web di molti ristoranti, la cucina italiana sarebbe sempre in bilico «fra tradizione e innovazione»: da un lato, insomma, i piatti tipici della cucina regionale, dall'altro la creatività senza briglie dello chef-autore, che si spinge fino a territori inesplorati dell'arte gastronomica.

Pur essendo un cliché popolare, taglia fuori una vasta parte della ristorazione italiana, che non è fatta né di trattorie in senso stretto né di locali di alta cucina. Il ristorante medio italiano – per diffusione e numero di coperti giornalieri – è un luogo dove il menù è lungo varie pagine, stampate in corsivo e infilate tra fogli di plastica in una custodia in finta pelle. Tra le molte voci, alcune sono specialità locali, d'accordo, e altre sono imperscrutabili finché non vengono sottoposte a interrogazione diretta del cameriere («Come sono le farfalle di zia Rina?»), ma il grosso della proposta sono piatti ubiqui, né vecchi né nuovi, né innovativi né tradizionali, che in genere non si sa bene da dove vengano, ma soprattutto dove vadano. In questo tipo di ristorante sono spesso mediocri. Di chi è la colpa? Sono piatti insulsi o meritano un posto tra i classici della cucina? Ce lo dirà il tempo, ma siccome siamo impazienti, nel frattempo interpelliamo gli esperti.

A **Gianfranco Pascucci**, chef del superbo ristorante Pascucci al Porticciolo di Fiumicino (RM) e ormai ambasciatore informale – anche televisivo – delle meraviglie del litorale laziale, chiediamo della frittura di pesce: trovarla sul menù e ordinarla è una cosa sola, eppure quanto spesso, ahinoi, ce ne fanno pentire?

«Il fritto misto è la pietanza più meravigliosa al mondo. Ma quando un piatto diventa di moda è facile che venga maltrattato, e il nome diventa solo un pretesto», spiega. «A Fiumicino, la tradizione è la frittura di paranza, che prende il nome dalla barca per la pesca a strascico, è una pesca di terra, che insiste vicino alla costa, non in profondità. Sono pesci di piccola taglia: ci troviamo il merluzzetto, la triglietta, il totanello e il gambero bianco. Questo quando non è una "sòla", una fregatura: perché la paranza sta un po' scomparendo, e allora finisce che nel fritto misto ci sono i calamari, i gamberi rossi o gli scampi. Cosa che non ha senso, perché la frittura di paranza è un modo bellissimo per aiutare il mercato del pesce, sono le cose che all'asta costano meno. Soprattutto, la provenienza dev'essere locale e giornaliera. Questo è lo spirito del piatto, che dovrebbe rappresentare un luogo, il pescato consegnato quella mattina dai pescherecci: la freschezza del pesce è la priorità. Ma il problema grosso è il fritto: che olio viene impiegato, quanto spesso è sostituito? Il fritto ha moltissima dignità gastronomica, dovrebbe diventare una cosa di élite, nel senso buono: il contrario di un piatto iper commerciale, che si mangia dappertutto».

Come riconoscere il posto giusto dove mangiare il fritto? «Semplice: dall'odore che si avverte non appena varcata la soglia del locale. La stessa cosa che si dice del pesce – che se è buono non deve avere odore di pesce – vale anche per il fritto: quello buono non sa di fritto».

Michele Varvara, insieme ai fratelli «di carne» (come si definiscono) Vincenzo e Alessandro, alleva pecore di razza Gentile di Puglia e Altamurana nelle masserie della Basilicata, e vacche di razza Podolica, da cui ottiene carni ricercate dai grandi chef di tutta Italia. A lui chiediamo un parere sulla tagliata di carne, l'onnipresente secondo piatto che fa chic ma non impegna.

«La tagliata è l'anticristo, è il modo per ammazzare l'animale due volte», proclama lapidario. Poi elabora: «È un piatto che si fa con entrecôte e controfiletto, alla ribalta dagli anni Ottanta, quando crebbe il potere di spesa nei ristoranti: tagli prevalentemente francesi, che non fanno parte della nostra cultura, e alla francese andrebbero cucinati, usando tanto burro in padella. Invece nella braceria media – ma anche alta – la carne è tagliata al tavolo sulla pietra lavica, in un ibrido tra stile francese e tecnica di cottura sudamericana».

«Nella vera frittura di paranza ci trovi il merluzzetto, la triglietta, il totanello e il gambero bianco»

GIANFRANCO PASCUCCI

Questi tagli sono entrati prepotentemente nell'immaginario collettivo come pezzi pregiati. «Al punto che», prosegue, «industrie disoneste si sono inventate tagli surrogati che fanno sembrare controfiletto quello che non è, vendendolo a un prezzo tre volte maggiore di quello di mercato. Ai miei clienti non la vendo per fare tagliate: do tutto il pezzo con l'osso, e dico te la sbrighi da te. Va fatto a costata o fiorentina, cotto a regola d'arte. E non voglio nemmeno sentire nominare rucola, scaglie di grana o la glassa all'aceto balsamico contro cui conduco una battaglia quotidiana», conclude ridendo.

Tocca ad **Annamaria Corrado**, giovanissima pastry chef del Krèsios di Benevento, fresco di seconda stella Michelin, pronunciarsi su uno dei dessert più famosi – famigerati, forse? – della nostra epoca: il tortino di cioccolato con il cuore caldo, l'unico dei piatti che abbiamo preso in considerazione ad avere una paternità certa. Fu inventato nel 1981 dal geniale chef autodidatta Michel Bras, per la carta del ristorante che porta il suo nome nelle montagne dell'Aubrac, in Francia. Nelle intenzioni del cuoco, il tortino doveva tradurre in un dessert l'emozione di una cioccolata calda in famiglia dopo una giornata trascorsa sugli sci. A Bras servirono due anni per perfezionare il suo capolavoro, finito poi su tutti i menù di San Valentino corredato da fettine di smunte fragole invernali. Anche oggi, il tempo di preparazione resta la chiave del successo: «Il tortino originale di Bras è tecnicamente complesso», spiega Annamaria. «È una sfera di ganache congelata inserita in uno stampo cilindrico che contiene un impasto simile a un pan di Spagna, spumoso e morbido: l'esterno cuoce, l'interno rimane fondente. Nei locali di fascia medio-bassa, invece, l'effetto del "cuore morbido", della crema che cola al taglio, si ottiene con un espediente: un singolo impasto cotto a bassa temperatura per otto o dieci minuti al massimo, così l'interno rimane crudo, spesso con uno spiacevole retrogusto di farina. Insomma è un grande dessert, ma solo se è fatto con la vera ricetta». ■

LA SCUOLA

LA CUCINA ITALIANA

A CURA DI LAURA FORTI

RICETTE J. NÉDERLANTS, TESTI L. FORTI, FOTO R. LETTIERI, STYLING B. PRADA

SULLA BOCCA DI TUTTI

KATSU SANDO A MODO NOSTRO

Un po' panino con la bistecca impanata, un po' tramezzino, il sandwich giapponese con la cotoletta di maiale continua a spopolare. Tradotto in italiano, con pollo e salsa di pomodorini, mandorle e aceto balsamico, è ugualmente (e fortemente) consigliato

COTOLETTE DI POLLO E SALSA DI POMODORINI

1

2

3

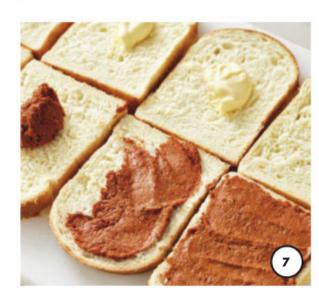
4

5

6

FARCITURA DEI PANINI

7

8

La ricetta passo passo

IMPEGNO MEDIO
TEMPO 35 MINUTI PIÙ 1 ORA DI MARINATURA
PER 4 PEZZI

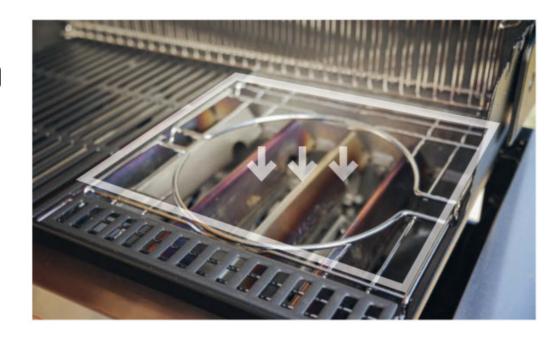
500 g di petto di pollo, 500 g 1 pane in cassetta, 200 g di pomodorini semisecchi sott'olio, 120 g di cicoria Milano, 40 g di mandorle senza pelle, 20 g di aceto balsamico, 15 g di zucchero, 2 uova, 1 cipollotto di Tropea, farina, pangrattato, peperoncini sott'aceto, maionese, limone, timo, olio extravergine di oliva, sale, pepe

1. Pulite il petto di pollo e tagliatelo in fette spesse 1-1,5 cm. Riducete a striscioline il cipollotto e la scorza di ½ limone. Accomodate il pollo in una pirofila, conditelo con il cipollotto e le scorze di limone, rametti di timo, olio e pepe. Coprite con la pellicola e ponete a marinare in frigorifero per 1 ora. **2.** Frullate, con il mixer a immersione, i pomodorini e le mandorle con l'aceto balsamico, lo zucchero, 20 g di olio e 1 presa di sale, ottenendo una salsa cremosa. **3-4.** Pulite il pollo dalla marinata, passatelo nella farina, quindi nelle uova, sbattute con sale e pepe. **5-6.** Passatelo infine nel pangrattato e cuocetelo in una padella con 4-5 cucchiai di olio extravergine caldo, per circa 5-6 minuti, voltandolo spesso. **7.** Tagliate il pane in cassetta in 8 fette spesse 1,5-2 cm. Spalmatene quattro con 1 cucchiaio di maionese ciascuna, e quattro con la salsa di pomodorini. **8.** Adagiate le cotolette di pollo sulla salsa di pomodorini, in uno strato uniforme e spesso, quindi disponete qualche peperoncino sott'aceto e la cicoria a striscioline. Chiudete i panini e tagliateli a metà.

Altre ricette di panini su www.lacucinaitaliana.it

WEBER CRAFTED

LA LINEA DI ACCESSORI A MISURA DI BARBECUE CHE APRE UN MONDO DI POSSIBILITA' CULINARIE

Stanco del solito hamburger? WEBER CRAFTED è una linea esclusiva di accessori intercambiabili con cui potrai realizzare qualunque piatto su un barbecue WEBER, che diventerà una cucina all'aperto versatile e completa. Oltre a una griglia pensata appositamente per consentire di alternare agevolmente i vari accessori sui barbecue a gas e a pellet Weber, la linea comprende sette accessori – acquistabili singolarmente - grazie ai quali nulla sarà più impossibile per lo chef di casa:

1 **Griglia per rosolatura a doppio lato:** una griglia smaltata che consente di creare fantastiche marcature e di sollevare e rigirare le pietanze agevolmente. Il design a doppio lato permette di girarla per rosolare sul lato opposto frutti di mare, verdure, frutta e altri cibi delicati. Da **€ 115,49**

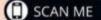
2 **Piastra:** realizzata in ghisa smaltata, non si deforma nel tempo e trasforma velocemente e con facilità una parte del barbecue in una piastra ad alte prestazioni. Si scalda rapidamente e in modo uniforme consentendo di prepararvi qualunque pietanza, mentre il bordo rialzato trattiene all'interno, olio, condimenti e cibo. Da **€ 115,49**

3 **Pietra smaltata per pizza:** realizzata in cordierite, assorbe, trattiene e distribuisce il calore per cibi croccanti e cotti alla perfezione, mentre la finitura smaltata evita che le pietanze si attacchino alla superficie. L'accessorio ideale per realizzare una deliziosa pizza al barbecue formato famiglia (40 cm), pane fresco o deliziosi biscotti. Da **€ 115,49**

4 **Cestello per arrosti:** resistente, lavabile in lavastoviglie, realizzato in acciaio inox, favorisce al massimo la circolazione del calore raggiungendo il punto di cottura ideale di piccoli pezzi di verdura o cibi delicati. Grazie alle grandi dimensioni, è possibile cuocere contemporaneamente più pietanze come verdure e filetti di salmone. Da **€ 73,49**

5 **Wok e cestello di cottura a vapore:** un accessorio 2-in-1 trasformabile rapidamente da wok per lo stir-fry a cestello per la cottura di deliziosi ravioli o verdure al vapore. Realizzato in acciaio inossidabile e lavabile in lavastoviglie, si scalda rapidamente e distribuisce uniformemente il calore per una fantastica esperienza di cottura alla griglia. Da **€ 146,99**

6 **Planetario di spiedini per girarrosto:** progettati per durare a lungo, questi spiedini da 40 cm realizzati in acciaio inossidabile di qualità superiore, sono lavabili in lavastoviglie. Montati su un girarrosto Weber, consentono di cuocere grandi quantità di verdure e carne contemporaneamente. Da **€ 73,49**

Le griglie di cottura **WEBER CRAFTED** e il telaio di supporto, due componenti fondamentali della linea, sono compatibili con tutti i barbecue a gas Genesis® e Spirit® successivi al 2016 e con i barbecue a pellet SmokeFire®, mentre il nuovo barbecue a gas **Weber Genesis 2022 è già dotato di griglie di cottura e telaio di supporto WEBER CRAFTED**, compatibili anche con la linea di accessori Weber Gourmet Barbecue System (GBS).

7 **Cestello per girarrosto:** basta agganciarlo allo spiedo del girarrosto sul barbecue per ottenere patatine fritte, verdure e perfino deliziosi popcorn. Fa circolare il calore in modo uniforme ed è dotato di divisore rimovibile (incluso) per preparare contemporaneamente più cibi, sempre croccanti. Realizzato in resistente acciaio inossidabile, è lavabile in lavastoviglie. Da **€ 73,49**

DISCOVER WHAT'S POSSIBLE

ZUPPA DI CONCHIGLIE

Pura essenza marina su una fetta di pane. Per prepararla serve solo un po' di pazienza nella pulizia dei molluschi

IMPEGNO MEDIO TEMPO 1 ORA PIÙ 12 ORE DI RIPOSO PER 4 PERSONE

Ingredienti

800 g di cozze, 400 g di pane casareccio, 300 g di vongole, 300 g di tartufi di mare, 200 g di pomodorini gialli, 200 g di pomodorini rossi, 1 spicchio di aglio, prezzemolo, limone, vino bianco, olio extravergine di oliva, sale fino e grosso

PROCEDIMENTO

1. Mettete a bagno in ciotole separate le vongole e i tartufi di mare. Lasciatele spurgare per 12 ore, cambiando spesso l'acqua.
2. Spazzolate i tartufi di mare, che spesso accumulano sabbia anche all'esterno.
3. Sciacquate le cozze sotto l'acqua, quindi togliete il filamento e, per staccarlo completamente, tiratelo verso la base tondeggiante della conchiglia.
4. Raccoglietele poi in una ciotola con 2 manciate di sale grosso e sfregatele tra loro, per pulire bene i gusci, infine sciacquatele sotto l'acqua.
5. Tagliate a metà i pomodorini rossi e metteteli in una padella con un filo di olio, 1 spicchio di aglio, 2 gambi di prezzemolo. Dopo 2 minuti unite le vongole, coprite e fatele aprire, in 2 minuti.
6. Tagliate a metà i pomodorini gialli e metteteli in una casseruola con un filo di olio. Unite i tartufi, sfumate con uno spruzzo di vino, coprite e fateli aprire, in 2-3 minuti. Fate aprire le cozze in una casseruola con il coperchio, in 1-2 minuti.
7. Filtrate l'acqua delle cozze e dei tartufi, conservatela per la zuppa. Riunite nella padella delle vongole tutte le altre conchiglie e i pomodorini gialli. Completate con 1 mestolo di acqua filtrata e mescolate tutto. Distribuitele sulle fette di pane tostato e completate la zuppa con foglie di prezzemolo e scorza di limone grattugiata.

RICETTA C. MORLANDO, TESTI L. FORTI, FOTO R. LETTIERI, STYLING B. PRADA

Fondo di tessuto **Bitossi Home**.

I CORSI BASE

CHI BEN COMINCIA

I sapori delle vacanze vi hanno fatto venire voglia di imparare a cucinare? Al ritorno, vi aspettiamo a lezione da noi. Soprattutto se partite da zero

BASI DELLA CUCINA

Che cosa si impara Si esplorano le diverse aree della cucina, con lezioni teoriche e pratiche: erbe aromatiche, ortaggi e salse; pasta fresca e sughi; pasta secca e mantecatura; riso e risotti; carni e le loro cotture; pulizia, sfilettatura e cottura del pesce; teoria e pratica per la costruzione di un menù.
Quanto dura 7 lezioni di 3 ore ciascuna.
Quanto costa 525 euro.
Quando si svolge Le sessioni partono il 5, 6, 8, 17, 27 settembre, lezioni settimanali.

BASI DELLA PASTICCERIA

Che cosa si impara Si apprendono le tecniche per realizzare i diversi tipi di impasti e i loro utilizzi: frolla e biscotti; sfoglia e pan di Spagna; meringhe e composto per bignè; le creme e i loro impieghi; mousse, bavaresi e salse; pasticceria salata.
Quanto dura 6 lezioni di 3 ore ciascuna.
Quanto costa 450 euro.
Quando si svolge Le sessioni partono il 9, 10, 15, 23 settembre, lezioni settimanali.
Come per «Basi della cucina», si possono acquistare lezioni singole, dopo l'inizio della sessione, in base alle disponibilità.

LA SCUOLA DE LA CUCINA ITALIANA è in piazzale Cadorna 5, ingresso via San Nicolao 7, 20123 Milano
Scoprite gli altri corsi sul nostro sito ***scuola.lacucinaitaliana.it*** – scuola@lacucinaitaliana.it – tel. 02 49748004

FOTO **ARCH. LCI**

POLPETTE? DI MAGRO

Solo ricotta, uova e formaggio in questi bocconi leggeri ma ricchi di personalità. Grazie a una goccia di aceto balsamico

IMPEGNO FACILISSIMO

TEMPO 35 MINUTI

PER 6 PERSONE

NELLA LISTA DELLA SPESA

250 g di **ricotta**: la Murgella di Caseificio Palazzo ha un gusto fresco e pieno che deriva dal latte di prima qualità usato per la sua produzione; 70 g di **Parmigiano Reggiano Dop**; **pangrattato**: si può utilizzare quello di Nutrifree, prodotto con pane senza glutine, cotto espressamente per essere grattugiato. Inoltre, 1 **uovo**, **olio extravergine di oliva**, **aceto balsamico**, **sale**, **pepe**.

LA RICETTA

Lavorate la ricotta con una forchetta, in una ciotola. Incorporate l'uovo, il parmigiano grattugiato e 50 g di pangrattato (se vedete che la ricotta è molto umida, aggiungete 1 cucchiaio di pangrattato). Regolate di sale, se serve, e pepate. Versate su un vassoio un po' di pangrattato e preparate una placchetta unta di olio. Formate 12 polpette con il composto di ricotta, schiacciatele leggermente, passatele nel pangrattato e appoggiatele sulla placchetta. Ungetele di olio, pepate e infornate a 200 °C per circa 20 minuti. Servitele con poco aceto balsamico.

Trovate tante altre ricette facili e veloci sul nostro nuovo sito www.lacucinaitaliana.it

RICETTA **DARIO PISANI**, TESTI **L. FORTI**, FOTO **R. LETTIERI, AG. 123RF**, STYLING **B. PRADA**

INSIEME, CON DOLCEZZA

Sedano e pesca, anguria e peperone in una zuppetta per rinfrescare merende e dopocena

Macedonia ortofrutta

IMPEGNO FACILE
TEMPO 20 MINUTI
PER 4 PERSONE

200 g di zucchero, 150 g di zucchina (verde), 100 g di pesca bianca, 60 g di sedano, 60 g di cioccolato bianco, 50 g di carota, 50 g di peperone giallo, 12 lamponi, 12 more, 4 spicchi di anguria, 3 chiodi di garofano, 1 stecca di cannella, 1 stella di anice, limone

IN 5 MINUTI
Portate a bollore in una casseruola 400 g di acqua con lo zucchero, la scorza di ½ limone a strisce, la cannella, l'anice e i chiodi di garofano. Spegnete e fate raffreddare lo sciroppo.

IN 10 MINUTI
Tagliate a dadini il sedano, la zucchina, la pesca con la buccia, la carota, pelata, e il peperone. Tagliate a metà gli spicchi di anguria.

IN 5 MINUTI
Filtrate lo sciroppo e versatelo nei piatti. Completateli con le verdure e la frutta a pezzetti, quindi con i lamponi e le more. Terminate con il cioccolato grattugiato.

Piatto piano **Tescoma**.

LCI
Trovate tante altre ricette facili e veloci sul nostro nuovo sito www.lacucinaitaliana.it

RICETTA **D. PISANI**, TESTI **L. FORTI**, FOTO **R. LETTIERI**, STYLING **B. PRADA**

DISPENSA

1. La gamma di Farine Regionali tipo 1 di **Molino Spadoni** valorizza le tipicità dei diversi territori italiani: il grano è 100% proveniente dalla regione indicata. Il tipo 1 è perfetto per gli impasti lievitati.

2. Ha un gusto intenso, erbaceo, piccantino e leggermente amaro: il Riserva Oro di **Filippo Berio**, olio extravergine 100% italiano e biologico, è ottimo per completare le pietanze più saporite.

3. Nascono in un territorio verdeggiante, in provincia di Trapani, poco lontano dal mare le olive Nocellara del Belice. Sode e carnose, sono proposte da **Madama Oliva** con un condimento aromatico che ne esalta il sapore amarognolo.

4. Tra i diversi tagli di pollo già pronti della linea bio di **Aia**, che utilizza polli italiani, controllati e selezionati, anche la coscia con sovracoscia già pronta per essere cucinata.

5. Il **Pecorino Romano Dop** è uno dei più antichi formaggi d'Italia, prodotto da oltre duemila anni con il latte delle greggi laziali e sarde. Il Consorzio ne garantisce la qualità e la conformità al disciplinare, e lo protegge dalle imitazioni.

6. È ricco di proteine e leggero lo yogurt greco 0% grassi di **Esselunga** (bianco, in confezioni da 250 o da 500 g). Ottimo anche come ingrediente in cucina.

7. Qualità garantita a prezzi controllati anche nel reparto di macelleria di **Iper la grande i**: la polpa tritata di manzo è ottenuta da bovini adulti piemontesi.

8. Certificato senza glutine, lo zucchero a velo vanigliato di **S.Martino** è ideale da cospargere sui dolci oppure per preparare glasse. Si può utilizzare anche in sostituzione dello zucchero semolato, per creme, impasti e meringhe. In pratica confezione richiudibile.

9. Lo spaghetto n° 104 è una vera e propria icona per il pastificio **Voiello**: un filo sottile e antico che racconta la tradizione e il volto internazionale di un prodotto napoletano. Perfetto con il sugo di pomodoro.

10. Proviene esclusivamente dai masi altoatesini il Latte Fieno **Mila** ed è contraddistinto dal marchio Qualità Südtirol. Il sapore fresco e pieno deriva dall'alimentazione naturale delle mucche.

11. I frollini al cacao di **Eutopia**, laboratorio di pasticceria artigianale indipendente, sono prodotti con farina integrale e frutta secca spezzettata. Non contengono zucchero, né saccarosio, bensì dolcificanti alternativi naturali.

FOTO AG. GETTY IMAGES, ARCH. LCI

I NOSTRI PARTNER

Ringraziamo le aziende che hanno collaborato alla realizzazione dei nostri servizi

AIA aiafood.com

Ballarini ballariniprofessionale.it

Banca Generali bancagenerali.com

Bertani Domains bertani.net

Bitossi Home bitossihome.it

Caccia al Piano cacciaalpiano.it

Cantina Ciu' Ciu' Az.Vitivinicola ciuciutenimenti.it

Cantine Maschio cantinemaschio.com

Casa Baci casabaci.it

Caseificio Palazzo caseificiopalazzo.com

Esselunga esselunga.it

Eutopia eutopiamilano.com

Filippo Berio filippoberio.it

Folkloore folkloore.com

Frescobaldi frescobaldi.com

Iper la grande i iper.it

La DoubleJ ladoublej.com

La Nicchia di Pantelleria lanicchia.com

Les-Ottomans les-ottomans.com

Lisa Corti lisacorti.com

Luxardo luxardo.it

Madama Oliva madamaolivashop.it

Maison du Monde maisondumonde.com

Masi masi.it

Mezzacorona mezzacorona.it

Mielizia mielizia.com

Mila mila.it

Molino Spadoni molinospadoni.it

Nutrifree nutrifree.it

Pecorino Romano Dop pecorinoromano.com

Ragno Ceramiche ragno.it

S.Martino ilovesanmartino.it

Sella & Mosca sellaemosca.com

Staub staub-italia.it

Tasca D'Almerita tascadalmerita.it

Tenuta Moraia piccini1882.it

Tenute Rapitalà gruppoitalianovini.it

Tescoma tescomaonline.com

Therasia Resort Sea & Spa therasiaresort.it

Tognana tognana.com

Vespa vespa.com

Villa Altachiara villaltachiara.shop

Voiello voiello.it

Zafferano zafferanoeshop.it

Zara Home zarahome.com

Errata corrige. Sul numero di luglio, nel servizio *Ricettario* a pag. 62, il vino Valdobbiadene Prosecco Superiore Docg Dry «Uvaggio Storico di Val d'Oca» non è distribuito nei supermercati, come erroneamente indicato, ma disponibile solo presso ristoranti, hotel, enoteche (canale HORECA). Ci scusiamo con l'azienda e con i lettori.

Servizio Abbonamenti Per informazioni, reclami o per qualsiasi necessità, si prega di **telefonare al n.02 86 80 80 80**, oppure scrivere una e-mail a **abbonati@condenast.it**.

Subscription Rates Abroad For subscriptions orders from foreign countries, please visit **abbonatiqui.it/subscription**. For further information please contact our Subscription Service: phone +39 02 86 80 80 80 - e-mail: abbonati@condenast.it. Prices are in Euro and are referred to 1 year subscription.

MAGAZINE	ISSUES PER YEAR	EUROPE AND MEDIT. COUNTRIES (ORDINARY MAIL)	AFRICA/AMERICA ASIA/AUSTRALIA (AIR MAIL)
AD	10	€ 80,00	€ 135,00
GQ	10	€ 57,00	€ 90,00
TRAVELLER	4	€ 28,00	€ 39,00
VOGUE ITALIA	12	€ 96,00	€ 173,00
VANITY FAIR	41	€ 139,00	€ 199,00
LA CUCINA ITALIANA	12	€ 97,00	€ 143,00

International distribution: A.I.E. – Agenzia Italiana di Esportazione Srl – Via Manzoni, 12 – 20089 ROZZANO (MI) Italy – Tel. +39 02 5753911 – Fax. +39 02 57512606 – e-mail: info@aie-mag.com

CONDÉ NAST

PUBLISHED BY CONDÉ NAST

Chief Executive Officer **Roger Lynch**
Chairman of the Board **Jonathan Newhouse**
Global Chief Revenue Officer & President, U.S. Revenue **Pamela Drucker Mann**
Chief Content Officer **Anna Wintour**
President, Condé Nast Entertainment **Agnes Chu**
Chief Financial Officer **Jackie Marks**
Chief Marketing Officer **Deirdre Findlay**
Chief People Officer **Stan Duncan**
Chief Communications Officer **Danielle Carrig**
Chief of Staff **Elizabeth Minshaw**
Chief Product & Technology Officer **Sanjay Bhakta**
Chief Client Officer **Jamie Jouning**
Chief Content Operations Officer **Christiane Mack**

IN THE UNITED STATES
Chief Business Officer, U.S. Advertising Revenue and Global Video Sales **Craig Kostelic**

WORLDWIDE EDITIONS
France: AD, AD Collector, GQ, Vanity Fair, Vogue, Vogue Collections
Germany: AD, Glamour, GQ, Vogue
India: AD, Condé Nast Traveller, GQ, Vogue
Italy: AD, Condé Nast Traveller, GQ, La Cucina Italiana, Vanity Fair, Vogue, Wired
Japan: GQ, Rumor Me, Vogue, Vogue Girl, Vogue Wedding, Wired
Mexico and Latin America: AD Mexico and Latin America, Condé Nast College Américas, Glamour Mexico and Latin America, GQ Mexico and Latin America, Vogue Mexico and Latin America
Spain: AD, Condé Nast College Spain, Condé Nast Traveler, Glamour, GQ, Vanity Fair, Vogue
Taiwan: GQ, Vogue
United Kingdom: London: HQ, Condé Nast College of Fashion and Design, Vogue Business; Britain: Condé Nast Johansens, Condé Nast Traveller, Glamour, GQ, GQ Style, House & Garden, Tatler, The World of Interiors, Vanity Fair, Vogue, Wired
United States: Allure, Architectural Digest, Ars Technica, basically, Bon Appétit, Clever, Condé Nast Traveler, epicurious, Glamour, GQ, GQ Style, healthyish, HIVE, La Cucina Italiana, LOVE, Pitchfork, Self, Teen Vogue, them., The New Yorker, The Scene, Vanity Fair, Vogue, Wired

PUBLISHED UNDER JOINT VENTURE
Brazil: Casa Vogue, Glamour, GQ, Vogue

PUBLISHED UNDER LICENSE OR COPYRIGHT COOPERATION
Australia: GQ, Vogue, Vogue Living
Bulgaria: Glamour
China: AD, Condé Nast Traveler, GQ, GQ Lab, GQ Style, Vogue, Vogue+, Vogue Café Beijing, Vogue Café Shanghai, Vogue Film, Vogue Business in China
Czech Republic and Slovakia: Vogue
Greece: Vogue
Hong Kong: Vogue, Vogue Man
Hungary: Glamour
Korea: Allure, GQ, Vogue, Wired
Malaysia: Vogue Lounge Kuala Lumpur
Middle East: AD, Condé Nast Traveller, GQ, Vogue, Vogue Café Riyadh, Wired
Poland: Glamour, Vogue
Portugal: GQ, Vogue, Vogue Café Porto
Romania: Glamour
Scandinavia: Vogue
Serbia: La Cucina Italiana
Singapore: Vogue
South Africa: Glamour, GQ, GQ Style, House & Garden
Thailand: GQ, Vogue
The Netherlands: Vogue, Vogue Living
Turkey: GQ, Vogue, Vogue Restaurant Istanbul
Ukraine: Vogue, Vogue Man

Condé Nast is a global media company producing premium content with a footprint of more than 1 billion consumers in 31 markets.
condenast.com

LA CUCINA ITALIANA Direttore Responsabile: Maddalena Fossati Dondero. Copyright © 2022 per le Edizioni Condé Nast S.p.A. Registrazione del Tribunale di Milano n. 2380 del 15.6.1951. La Edizioni Condé Nast S.p.A. è iscritta nel Registro degli Operatori di Comunicazione con il numero 6571. Tutti i diritti riservati. Poste Italiane S.P.A. - Spedizione in abbonamento postale - Aut. MBPA/LO-NO/062/A.P./2018 - ART. 1 COMMA 1 - LO/MI. Distribuzione per l'Italia: SO.DI.P. «Angelo Patuzzi» S.p.A. via Bettola 18, 20092 Cinisello Balsamo (Mi), tel. 02.660301, fax 02.66030320. Distribuzione Estero Sole Agent for Distribution Abroad A.I.E. - Agenzia Italiana di Esportazione SpA, via Manzoni 12, 20089 Rozzano (Milano), tel. 025753911. fax 02 57512606. www.aie-mag.com. Stampa: Rotolito S.p.a., Stabilimento di Cernusco sul Naviglio - Printed in Italy. Numeri arretrati: Il prezzo di ogni arretrato è di € 12,00 comprensivo di spese di spedizione. Per avere informazioni sulla disponibilità degli arretrati de La Cucina Italiana telefona al 039/5983886, dalle 9.00 alle 12.30 e dalle 14.00 alle 18.00 dal lunedì al venerdì, oppure consulta il sito: https://lacucinaitaliana.sfogliare.it/

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali

Accertamenti Diffusione Stampa Certificato n. 8958 del 06-04-2022

INDICE DI CUCINA

★ Facile ★★ Medio ★★★ Per esperti V Vegetariana V Senza glutine
● Piatti che si possono realizzare in anticipo, interamente o solo in parte (come suggerito nelle ricette)
(+1h) In rosso, il tempo, non operoso, necessario per lievitazione, marinatura, raffreddamento

ANTIPASTI

PRIMI PIATTI & PIATTI UNICI

PESCI

VERDURE

CARNI E UOVA

LE MISURE A PORTATA DI MANO

Per facilitare e rendere più svelto il lavoro in cucina, invece di usare la bilancia, dosate ingredienti liquidi e in polvere con tazze e cucchiai

BICCHIERINO DA LIQUORE COLMO
60 g di acqua, vino, brodo. 65 g di latte. 55 g di olio. 50 g di zucchero semolato.

TAZZINA DA CAFFÈ COLMA
80 g di acqua, vino, brodo. 70 g di olio. 70 g di zucchero semolato. 50 g di farina. 40 g di grana grattugiato.

CUCCHIAINO DA TÈ RASO
4 g di acqua, vino, brodo. 3 g di olio. 5 g di sale grosso. 4 g di sale fino. 3 g di zucchero semolato. 2 g di farina. 2 g di grana grattugiato.

BICCHIERE DA ACQUA COLMO
200 g di acqua, vino, brodo. 220 g di latte. 170 g di zucchero semolato. 130 g di farina. 160 g di riso.

TAZZA DA TÈ COLMA
240 g di acqua, vino, brodo. 250 g di latte. 200 g di zucchero semolato. 150 g di farina. 200 g di riso.

CUCCHIAIO DA MINESTRA RASO
12 g di acqua, vino, brodo, latte. 10 g di olio. 15 g di sale grosso. 15 g di sale fino. 10 g di zucchero semolato. 10 g di farina. 5 g di grana grattugiato.

MESTOLO RASO
120 g di acqua, vino, brodo. 125 g di latte.

PIZZICO
5 g di sale grosso. 4 g di sale fino. 3 g di zucchero semolato.

PUGNETTO
30 g di riso. 30 g di zucchero semolato. 25 g di farina.

DOLCI E BEVANDE

UN BOUQUET FIORITO PER LE MIE PECORE

Permettersi il lusso di lavorare latte crudo di altissima qualità e ricavare un prodotto totalmente naturale si può. Parola di Alessandra Spada, che nelle colline marchigiane coltiva il «giardino» per il suo gregge

Sono i fiori e le erbe spontanee del Montefeltro a nutrire ogni giorno le oltre 1.800 pecore della famiglia Cau&Spada e a dar vita ai loro formaggi: seicento ettari di terre marchigiane che furono sfondo nei quadri di Piero della Francesca, per circa 200mila litri di latte lavorato ogni anno. «Pascoli biologici, allevamento allo stato brado e lavorazione a mano. Ci tengo a dire solo questo», commenta Alessandra Spada (nella foto, a destra), trentatré anni, tanto impegno e passione, e alle spalle la storia bella di un'eredità familiare raccolta nel motto «pastori per sempre». In passato, l'amicizia degli antenati Antonino Spada e Antonio Cau, migrati con le prime pecore dalla Sardegna a Sassocorvaro negli anni Settanta a cercare fortuna. E oggi formaggi che entrano come ingredienti d'onore nei menù di ristoranti stellati e prestigiose gelaterie in tutta Italia e all'estero. Tra i primi, Il Piastrino, Andreina, Nostrano e Uliassi; tra le seconde, Galliera 49, Il Pinguino, Peace&Cream e Gelato Contadino, solo per citarne alcune. Prodotti che seguono il ciclo della natura. Pecorini freschi o con stagionature particolari: come il loro ricercatissimo Pecorino degli Amanti, che matura per cento giorni in una fossa rivestita con canne di fiume e paglia d'orzo biologica appena raccolta. E poi ancora ricotta, primo sale, robiola, lo Stracchino Stanco e il Magnifico, con la sua forma da una ventina di chili. Infine, ultimo arrivato, il Matico: agli esordi un formaggio «sbagliato» e problematico, e adesso perfetta crosta fiorita e pasta molle di latte ovino e vaccino. Quella di Cau&Spada è la storia di una fruttuosa immigrazione e di un investimento diretto sul territorio, nella ricchezza di boschi, prati e campi. Conclude Alessandra: «Siamo diventati i giardinieri di queste colline, terre che rimarranno ai nostri figli. Terre dove si compie quella meravigliosa alchimia che trasforma il latte in formaggio». SANZIA MILESI

Miele